યોગસાધનાના પાયા

[*Bases of Yoga*]

· ભાગ બીજો ·

શ્રીઅરવિંદ

યોગસાધનાના પાયા

[*Bases of Yoga*]

· ભાગ બીજો ·

શ્રીઅરવિંદ

· અનુવાદક ·

અંબાલાલ પુરાણી

· પ્રકાશક ·

શ્રી અરવિંદ કાર્યાલય · આણંદ

આવૃત્તિ પહેલી : માર્ચ, ૧૯૬૦

કિંમત આઠ આના

મુદ્રક · ચિમનલાલ ઈશ્વરભાઈ પટેલ · હરાબન્ધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ · આણંદ
પ્રકાશક · મૂળજીભાઈ તલાટી · શ્રીઅરવિંદ કાર્યાલય · આણંદ

શુદ્ધિપત્ર

પાન	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૫	૧	આશ્રપસ્થાન	આશ્રયસ્થાન
૮	૧૪	આરામકર્તા	સહાયકર્તા
૨૧૭	૧૫	રહે છે	રહે છે.
૨૯	૮	તેમાં—તેણે આશ્રય	તેમાં આશ્રય
૩૫	૧૭	નિર્વ્યક્તિત	નિર્ગત
૩૬	૮	વિકાસ	વિનાસ
૪૩	૧૦	વગના	ચેતના
૧૦૪	૧૨	મહત્તરથી	મહત્તર
૧૧૨	૧૩	વિશુદ્ધવર	વિશુદ્ધતર

અ નુ ક્ર મ ણિ કા

*

કામના

આહાર

જાતીય વાસના

પ્રાણની બધી સામાન્ય ક્રિયાઓ માનવના સત્સ્વરૂપની બહારની હોય છે,– વિજાતીય હોય છે અને બહારથી તેનામાં આવે છે; એ ક્રિયાઓ નથી હોતી અંતરાત્માની પોતાની, યા તો નથી ઊઠતી અંતરાત્મામાંથી, પરંતુ તે વિશ્વપ્રકૃતિ-માંથી માનવપ્રાણમાં આવતાં મોજાંઓ હોય છે.

આ પ્રમાણે કામનાઓ બહારથી આવે છે, પ્રાણના અવચેતન સ્તરમાં દાખલ થાય છે અને ત્યાંથી જાગ્રત ચેતનાની સપાટી ઉપર આવે છે. જ્યારે એ પ્રમાણે તે ચેતનાની સપાટી ઉપર આવે છે અને આપણા મનને તેની જાણ થાય છે ત્યારે જ કામનાનું ભાન આપણામાં જાગ્રત થાય છે. આપણને કામનાઓ આપણી પોતાની લાગે છે, કારણકે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આપણે તેને પ્રાણમાંથી મનમાં ઉપર ચડતી અનુભવીએ છીએ અને તે બહારથી આવી છે એ હકીકત આપણે જાણતા નથી. આ ક્રિયામાં પ્રાણનું પોતાનું જે તત્ત્વ, વ્યક્તિનો પોતાનો જે ફાળો, છે અને જેને લઈને તે જવાબદાર બને છે તે કામના પોતે નથી; પરંતુ વિરાટ – પ્રકૃતિમાંથી પોતાની અંદર આવતાં સૂચનાઓનાં મોજાંઓને અથવા તો

પ્રવાહોને ઝીલવાની, તેમને અપનાવી લેવાની, તેની ટેવ તેને જવાબદાર બનાવે છે.

*

કામનાનો ત્યાગ એટલે ખરી રીતે તૃષ્ણાના યાને લાલસાના તત્ત્વનો ત્યાગ, એટલે કે, ઇચ્છાને પોતાના સત્યસ્વરૂપનો તથા પોતાની આંતર પ્રકૃતિનો ભાગ ન ગણતાં વિજાતીય વસ્તુ તરીકે ગણીને પોતાની ચેતનામાંથી બહાર ફેંકી દેવી તે પરંતુ કામનાની સૂચનાઓનું લાલન કરવાની ના પાડવી એ પણ તેના ત્યાગનું જ એક અંગ છે; કામનાઓથી સૂચિત ક્રિયાઓ, વ્યાજબી ન હોય તો, તેમનો અમલ ન કરવો એનો પણ યોગસાધનાના નિયમનમાં સમાવેશ થવો જોઇએ. આ નિયમન જ્યારે ખોટે રસ્તે, એટલે કે કઠોર ત્યાગનો કેવળ માનસિક સિદ્ધાંત સ્વીકારીને, યા તો નીતિના કોઇ કડક નિયમને અનુસરીને, કરવામાં આવે છે ત્યારે જ તેને "નિરોધ" કહી શકાય. નિરોધ કરવો અને અંતરથી કોઇ વસ્તુનો સાચો ત્યાગ કરવો એ બે વચ્ચેનો ભેદ એટલે માનસિક યા નૈતિક સંયમ અને આધ્યાત્મિક વિશુદ્ધિ વચ્ચેનો ભેદ છે.

જ્યારે માનવ ચેતનાની સમ્યક્-સ્થિતિમાં રહેતો હોય છે ત્યારે તે ઇચ્છાઓને પોતાની બહાર અનુભવે છે, બહારની નિમ્ન વિરાટ-પ્રકૃતિમાંથી પોતાના મનોમય અને પ્રાણમય સ્તરમાં ઇચ્છાઓ દાખલ થતી હોય છે તેનું તેને ભાન થાય છે. માનવચેતનાની સાધારણ અવસ્થામાં એવો અનુભવ થતો નથી; માનવની અંદર ઇચ્છા આવી ગઇ હોય

છે અને ત્યાં રહેવાનું સ્થાન, યા તો રોજનું આશ્રમસ્થાન, તેને મળી ગયું હોય છે ત્યાર પછી જ માનવને તેની ખબર પડે છે. અને તેથી કરીને માનવ ઇચ્છાને પોતાની અને પોતાના એક ભાગ તરીકે, ગણે છે. ઇચ્છાઓનો પરિત્યાગ કરવાની પહેલી શરત એ છે કે સાધકે પોતાની અંદર સમ્યક્-ચેતનાને જાગ્રત કરવી અને તેનાવડે સચેતન થવું; કારણકે કામનાઓને પોતાના જ સ્વરૂપના એક અંગ તરીકે સ્વીકારીને પછી તેને પોતાની અંદરથી બહાર ફેંકી દેવાના મથામણ કરતાં ઉપર જણાવી તે રીતે કાર્ય ઘણું વધારે સહેલું બને છે. પોતાના જ સ્વરૂપના કોઇ અંગને કે ભાગને દૂર કરવા કરતાં બહારથી પોતાના ઉપર જમા થયેલ અશુદ્ધિને દૂર કરવી એ વધારે સહેલું હોય છે.

જ્યારે અંતરાત્મા આગળ પડીને પ્રકૃતિની પાસે પોતાનું ધાર્યું કરાવી શકે છે ત્યારે પણ ઇચ્છાઓને દૂર કરી દેવાનું કાર્ય સુસાધ્ય બને છે; કારણકે અંતરાત્મા – હૃત્પુરુષ – પોતે તો ઇચ્છારહિત હોય છે, તેનામાં તો ભગવાન માટે તથા ભગવાન પ્રત્યે દોરનારી સર્વ વસ્તુઓ માટે, કેવળ અભીપ્સા, જિજ્ઞાસા, યાને અન્વેષણા તથા ગાઢ પ્રેમ હોય છે. માનવ પ્રકૃતિમાં અંતરાત્મા (હૃત્પુરુષ) સતત આગળ પડતો થતાં તેનામાં આપોઆપ સત્ય-ચેતના પ્રકટ થાય છે તથા પ્રકૃતિની સઘળી ક્રિયાઓ તેથી કરીને ઋજુ બને છે.

*

દાવો કરવાની વૃત્તિ અને કામનાઓ બંને એક જ વસ્તુનાં જુદાં સ્વરૂપો છે. વળી ક્ષોભ પામેલી યા તો અશાંત વૃત્તિ

હોય તો જ તેને 'ઇચ્છા' કહેવાય એવું પણ નથી. ઉલટું, ઇચ્છાઓ શાંતપણે સ્થિર, દઢાગ્રહી યા તો, વારંવાર આવનારી–પુનરાવર્તનશીલ–હોઇ શકે. દાવો કરવાની વૃત્તિ, યા તો ઇચ્છાઓ પ્રાણમય કે મનોમય ભૂમિકામાંથી આવે છે પરંતુ અંતરાત્માની, અથવા તો, આધ્યાત્મિક જરૂરિયાત એનાથી વિભિન્ન વસ્તુ છે. અંતરાત્મા નથી કરતો હકપૂર્વક માગણી, યા તો નથી સેવતો કામના–તે ફક્ત અભીપ્સા કરે છે. પોતાનું આત્મસમર્પણ કરવા માટે અંતરાત્મા કોઇ પ્રકારની શરતો કરતો નથી, યા તો, તેની અભીપ્સા એકદમ પૂરી કરવામાં ન આવે તો તેથી તે પ્રભુથી વિમુખ થતો નથી, કારણકે અંતરાત્માને ભગવાનમાં, અથવા તો ગુરુમાં, પૂરેપૂરો વિશ્વાસ હોય છે અને યોગ્ય કાળ માટે યા તો ભગવત્‌કૃપાના સમય માટે તે વાટ જોઇ શકે છે. અંતરાત્માનો પોતાનો લાક્ષણિક આગ્રહ હોય છે પરંતુ તેનું દબાણ ભગવાનના ઉપર નહિ પરંતુ પોતાની પ્રકૃતિ ઉપર તે કરે છે. એટલે કે પોતાની પ્રકૃતિમાં જે ત્રુટીઓ હોય, બીજું જે કાંઇ સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં અંતરાયરૂપ હોય તે સર્વનો તે પોતાની જ્ઞાનજ્યોતિર્મય અંગુલીવડે નિર્દેશ કરે છે, સાધનાની પ્રક્રિયામાં, અથવા તો સાક્ષાત્કારમાં જે કાંઈ અપૂર્ણ, અજ્ઞાનભર્યું અથવા તો સેળભેળ થઇ ગએલું હોય છે તેને તે જૂદું પાડે છે. વળી પોતાની પ્રકૃતિને જ્યાં સુધી સંપૂર્ણપણે પ્રભુપ્રત્યે ખુલ્લી, અહંતાથી વિમુક્ત કરે નહિ, સમર્પિત કરે નહિ તથા તેના વલણમાં તથા ક્રિયાઓમાં સરળતા અને ઋજુતા લાવે નહિ ત્યાં સુધી અંતરાત્માને પોતાના તરફથી કે

પ્રકૃતિ તરફથી સંતોષ થતો નથી. આખીયે પ્રકૃતિનું વિજ્ઞાનમય રૂપાંતર કરી શકાય તે પહેલાં ઉપર જણાવેલું પરિવર્તન મન, પ્રાણ તથા શરીરમાં પૂરેપૂરું સ્થાપન થવું જોઇએ. નહિ તો, સાધકને ઓછાવત્તા પ્રકાશિત, અર્ધ-પ્રકાશિત અને અર્ધ-ધુમ્મસથી ઘેરાયલાં જ્યોતિ-કિરણો તથા અનુભૂતિઓ સ્થૂળ, પ્રાણમય તથા મનોમય ભૂમિકાની ઉપર પ્રાપ્ત થાય છે. એ અનુભૂતિઓ અને જ્ઞાનરશ્મિની પ્રેરણાઓ વિશાળતર મનોમય ભૂમિકામાંથી, યા તો વિશાળતર પ્રાણમય ભૂમિકામાંથી, કે પછી સામાન્ય માનવની મનોમય ભૂમિકાથી ઘણે ઊંચેથી અર્થાત્, બુદ્ધિ અને અધિ – માનસ એ બેની વચ્ચે આવેલી ઉચ્ચ મનોમય ચેતનામાંથી – આવતી હોય છે. આ અનુભૂતિઓ કેટલેક અંશે ઉત્તેજક અને સંતોષકારક નીવડે એ શકય છે, અને જે લોકો એ ભૂમિકાઓ ઉપર કાંઇક આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરવા માગતા હોય તેમને માટે એ સારી પણ છે, પરંતુ વિજ્ઞાનમય ચેતનાનો – અતિ-માનસનો – સાક્ષાત્કાર તો એનાથી કયાંયે વધારે મુશ્કેલ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવાની શરતો ઘણી કપરી છે, અને સૌથી વધારે મુશ્કેલ કાર્ય તો એ ચેતનાને સ્થૂળ – અન્નમય – ચેતનામાં અવતરણ કરાવવાનું છે.

*

ઇચ્છાને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી નાખતાં લાંબો સમય લાગે છે. પરંતુ એક વાર તમે તમારી પ્રકૃતિમાંથી તેને ખેરવી શકો, તથા બહારથી આવીને તમારા પ્રાણમાં અને સ્થૂલ ચેતનામાં પોતાના નહોર ખોસીને પકડ જમાવનાર વિજાતીય શક્તિ

તરીકે તમે તેને અનુભવી શકો તો એ હુમલો કરનારને પાછો હઠાવવો વધારે સહેલું થઇ પડશે. ઇચ્છાને તમારી જાતના જ એક ભાગ તરીકે, અથવા તો, તમારી અંદર જડ કરી બેઠેલા એક ભાગ તરીકે ગણવાનો તમને જોઇએ તે કરતાં ઘણો અભ્યાસ પડી ગયો છે, એ અભ્યાસને લઇને ઇચ્છાની ક્રિયાઓનો સામનો કરવાનું, અથવા તો, તેનો તમારા ઉપર-નો જામી ગયેલો અમલ દૂર કરવાનું કાર્ય વધારે અઘરું બને છે.

બીજી કોઇ વસ્તુ ગમે તેટલી મદદકર્તા દેખાય, તો પણ તમારે તો મુખ્યત્વે કરીને, સૌથી પ્રથમ અને મૌલિક રીતે, માતાજીની દિવ્યશક્તિ સિવાય બીજા કશા ઉપર આધાર ન રાખવો જોઇએ. તમને જે સૂર્ય દેખાય છે તે તથા તેની જ્યોતિ મદદકર્તા હોઇ શકે,— અને સત્યસૂર્ય અને સત્ય-જ્યોતિ હશે તો તે જરૂર આરામકર્તા થશે જ — પરંતુ માતાજીની દિવ્યશક્તિનું સ્થાન એ સહાયકો લેઇ શકે નહિ.

*

સાધકની જરૂરિયાતો બને તેટલી ઓછી હોવી જોઇએ; કારણકે જીવનને ટકાવવા માટે વાસ્તવિક જરૂરિયાતોમાં ગણી શકાય એવી વસ્તુઓ ઘણી જ થોડી છે. બાકીની વસ્તુઓ પ્રાસંગિક ઉપયોગની, જીવનને સજાવનારી – તેના અલંકાર-રૂપ –, કે પછી વિલાસિતાની પોષક હોય છે. આ ત્રણે પ્રકારની વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાનો, અથવા તો, ભોગવવાનો અધિકાર યોગીને નીચે આવેલી બેમાંથી એક શરતે જ પ્રાપ્ત થાય છે :—

૧. જો તે સાધનાવસ્થામાં આસક્તિ કે કામના વગર વસ્તુઓનો પરિગ્રહ કરવાનો અભ્યાસ કરવા ખાતર, અને પ્રભુની ઇચ્છાજોડે સંવાદિ થઇને, સુવ્યવસ્થિત રીતે, યોગ્ય પ્રમાણમાં અને સમ્યક્‌ – વ્યવહાર કરતાં શીખવાને ખાતર તેમને પ્રાપ્ત કરે તો,— ૨. અથવા તો જો તે કામના અને આસક્તિથી ખરેખર મુક્ત થઈ ચૂકયો હોય અને એ પદાર્થો-ના વિનાશે, યા તો અપ્રાપ્તિને લીધે, યા તો તેનાથી વંચિત થતાં તેને સહેજે અસર કે ઉદ્વેગ થાય નહિ તો. જો તેનામાં જરા પણ લોભ, કામના, માગણી કે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો કે ભોગવવાનો હક્ક કરવાની વૃત્તિ હોય, વસ્તુ ન મળતાં, યા તો છીનવી લેવામાં આવતાં તેનામાં લેશ પણ ચિંતા, ગુસ્સો કે ચીઢની લાગણી થાય તો તે યથાર્થપણે કામનાથી મુક્ત નથી એમ સમજવું અને પ્રાપ્ત કરેલી વસ્તુઓનો તે જે ઉપયોગ કરે છે તે સાધનાથી વિપરીત છે એમ જાણવું. સાધકે આત્માની મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી પણ હોય તે છતાંયે જો તે વસ્તુઓને પોતાની જાતને માટે નહિ પરંતુ ભગવાનની ઇચ્છાને ખાતર — એટલે કે સત્યજ્ઞાનપૂર્વક અને સત્ય પ્રકારે, પોતાને કાજે નહિ પરંતુ પ્રભુને ખાતર અને પ્રભુમાં જીવવા-ના જીવનને સમૃદ્ધ કરવા માટે — વસ્તુઓને વાપરતાં તે શીખ્યો ન હોય તો પણ વસ્તુઓના સ્વામિત્વનો તે અધિ-કારી નથી.

*

ત્યાગને ખાતર ત્યાગ કરવો એ આ યોગસાધનાનો આદર્શ નથી, પરંતુ પ્રાણના ઉપર સંયમ – પ્રાણની પ્રવૃત્તિ-

નો સંયમ તથા સ્થૂલ ભૂમિકામાં યોગ્ય અનુક્રમ – આનુપૂર્વી – એ બન્ને આ યોગસાધનાનાં ઘણાં અગત્યનાં અંગો છે,—અને સાચા સંયમના અભાવવાળી શિથિલતા કરતાં ત્યાગવૃત્તિવાળો કઠોર સંયમ આપણી યોગસાધનાના હેતુને માટે વધુ હિતકારક છે. સ્થૂલ પદાર્થના ઉપર પ્રભુત્વ એટલે વસ્તુની વિપુલતા હોવી અને તેને ચારે બાજુ છૂટથી વેરવી, યા તો તે આવે તેવી કે તેથી પણ વધારે જલદીથી, બરબાદ કરવી એવો અર્થ થતો નથી. પ્રભુત્વ એટલે એ વસ્તુઓનો ઉચિત અને સંભાળપૂર્વક વ્યવહાર તથા તેના વપરાશમાં આત્મસંયમ.

*

જો તમારે યોગસાધના કરવી હોય તો, નાની કે મોટી, દરેક બાબતમાં સાચું, એટલે કે યૌગિક, વલણ તમારે ધારણ કરવું જોઇએ. આપણા યોગની સાધનામાં એ વલણ વિષયોનો જબરદસ્તીપૂર્વક નિગ્રહ કેળવવામાં નહિ પરંતુ તેમના પ્રત્યે અનાસક્તિ અને સમતા સ્થાપન કરવામાં સમાયલું છે. જબરદસ્તીથી કરેલો નિગ્રહ (ઉપવાસ કરવા એ પણ એવા નિગ્રહમાં આવે છે) અને સ્વેચ્છાચારી વિલાસ કે લાલન બન્ને સમાન કોટિનાં છે; બન્ને પ્રકારોમાં કામના તો કાયમ રહે છે: એકમાં તે ઉપભોગથી પોષાતી રહે છે જ્યારે બીજામાં નિગ્રહને પરિણામે ઉલટી વધારે મરણિયા બનીને તે અપ્રકટ દશામાં દબાઇ રહે છે. નિમ્નપ્રાણની પ્રકૃતિથી જ્યારે સાધક અળગો થઇ જાય છે, તથા નિમ્નપ્રાણની કામનાઓને તથા તેના ઉમરાણને પોતાનાં તરીકે સ્વીકારવાની ના પાડીને તેમના

પ્રત્યે પોતાની ચેતનામાં સંપૂર્ણ સમતા અને સમાનતા કેળવે છે ત્યારે નિમ્નપ્રાણ ધીમેધીમે વિશુદ્ધ થાય છે, અને તે પોતે પણ શાંત અને સમ બને છે. જેટલી શાંતિથી અને જેટલી દૃઢ અનાસક્તિપૂર્વક તમારી બહાર ચાલી રહેલી કોઇ ક્રિયાનું તમે નિરીક્ષણ કરી શકો છો તેટલી શાંતિથી અને અનાસક્તિ સહિત કામનાની પ્રત્યેક લહેર યાને મોજું તમારામાં પ્રવેશ કરે ત્યારે તેને તમારે જોવી જોઇએ. તેને તમારી ચેતનામાં થઇને પસાર થઇ જવા દેવી જોઇએ, તથા ચેતનામાંથી તેનો બહિષ્કાર કરીને તેને ઠેકાણે – સાચી ક્રિયાને તથા સમ્યક્ – ચેતનાને ખંતપૂર્વક સ્થાપન કરવી જોઇએ.

*

આહાર પ્રત્યે આસક્તિ હોવી, તેને માટે લોલુપતા અને આતુરતા અનુભવવી, જીવનમાં તેને અતિશય અગત્યની વસ્તુ બનાવવી એ બાબતો યોગસાધનાની ભાવનાથી વિપરીત છે. અમુક વસ્તુનો સ્વાદ રસેન્દ્રિયને સારો લાગે છે, યા તો ગમે છે, એવી પ્રતીતિ થવી એમાં કાંઇ ખોટું નથી; એટલું કે, આપણા મનમાં તેને માટે ઇચ્છા કે ઝંખના થવી જોઇએ નહિ. તે મળતાં હર્ષનો ઉભરો અને ન મળતાં ઉદ્વેગ કે વિશાદ થવો ન જોઇએ. સાધકે સ્થિર અને સમ થવું જોઇએ,— જ્યારે આહાર સ્વાદવાળો યા તો પ્રચૂર પ્રમાણમાં ન હોય ત્યારે ન તો ક્ષુબ્ધ થવું જોઇએ, ન તો અસંતુષ્ટ થવું જોઇએ, પરંતુ જેટલી જરૂર હોય તેટલો ખોરાક નિયત પરિમાણમાં, નહિ વધારે કે નહિ ઓછો, તેણે લેવો જોઇએ આહારને માટે ન ઘટે આતુરતા કે ન ઘટે વિમુખતા.

બધો વખત આહાર વિષે વિચાર કર્યા કરવો અને તેને માટે મનને કષ્ટ આપવું એ રસેન્દ્રિયની વાસનાથી મુક્ત થવાનો કેવળ ઉલટો રસ્તો છે. આહારના વિષયને જીવનમાં તેને યોગ્યસ્થાને એક ખૂણામાં મૂકો. અને સદા તેના ઉપર ધ્યાન ન કરો પરંતુ બીજી વસ્તુઓ ઉપર ચેતનાને એકાગ્ર કરો.

*

આહારને વિષે તમારા મનને વ્યગ્ર રાખો નહિ. યોગ્ય – નહિ અતિ અધિક કે નહિ અતિ અલ્પ – પ્રમાણમાં તે લો. લોલુપતા કે ઘૃણા વગર, માતાજીએ દેહ ટકાવવા માટે આપેલા એક સાધન તરીકે, સમ્યક્ ભાવપૂર્વક, તમારામાં રહેલા પ્રભુને અર્પણ કરો છો એ ભાવે આહાર લો; તો પછી તેનાથી તમસ્ નહિ ઉદ્ભવે.

*

સ્વાદને,– રસને – સંપૂર્ણપણે દબાવી દેવો – તેનો નિગ્રહ કરવો — એ કાંઇ આ યોગસાધનાનું અંગ નથી. ત્યાગ કરવાનો છે તે પ્રાણમાં રહેલી કામનાનો અને આસક્તિનો, આહાર પ્રત્યેની લોલુપતાનો, પોતાને ગમતો આહાર મળેથી અતિ આનંદમાં આવી જવાની અને ન મળે ત્યારે દિલગીર અને નારાજ થવાની વૃત્તિનો — આહારને જોઇએ તે કરતાં વધારે અગત્ય આપવાના વલણનો. બીજી ઘણી બાબતોમાં તેમ આમાં પણ — સમતા એ જ કસોટી છે.

*

આહારનો ત્યાગ કરવાની સૂચના ખોટી પ્રેરણાને આભારી છે. તમે થોડા પ્રમાણમાં આહાર લેઇને ચલાવી શકો છો,

પરંતુ બિલકુલ ખોરાક સિવાય, લાંબા સમય માટે, ચલાવી શકશો નહિ. આ બાબતમાં ગીતાનું કથન યાદ રાખોઃ—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः ।

"અતિશય ભોજન કરનારને માટે, અથવા તો, બિલકુલ ન ખાનારને માટે યોગ નથી." પ્રાણશક્તિ એક જુદી જ વસ્તુ છે — ખોરાક લીધા વગર પણ પ્રાણશક્તિને સાધક પ્રચૂર પ્રમાણમાં પોતાની અંદર ખેંચી શકે છે અને ઘણી વાર ઉપવાસ કરવાથી પ્રાણશક્તિ ઉલટી વધે છે; પરંતુ ભૌતિક તત્ત્વ જેના વિના પ્રાણશક્તિનો આધાર નષ્ટ થઇ જાય છે તે જુદા જ પ્રકારનું તત્ત્વ છે.

*

પ્રકૃતિની આ સાધારણ ગતિ – આહારની કામના – પ્રત્યે બેદરકાર બનો નહિ યા તો તેને અતિશય મહત્ત્વ આપો નહિ; એ વૃત્તિનો પણ સાધકે કયાસ કાઢવાનો છે, એનું પણ વિશોધન કરવાનું છે અને એના ઉપર પણ પ્રભુત્વ સ્થાપન કરવાનું છે પરંતુ એને અતિશય મહત્ત્વ આપ્યા વિના. એ કામનાને જીતવાના બે ઉપાયો છે: એક, અનાસક્તિનો, જેમાં ખોરાકને – આહારને – કેવળ દેહની એક જરૂરિયાત તરીકે ગણવામાં આવે છે, તથા ઉદરના કે સ્વાદવૃત્તિના પ્રાણમય સંતોષને બિલકુલ સ્થાન આપવામાં આવતું નથી. બીજો ઉપાય એ છે કે જે કોઇ પ્રકારનો આહાર આપવામાં આવે તે આગ્રહ વગર અથવા તો માગ્યા વગર લેવાની શક્તિ ધરાવવી અને એ આહારમાં,— ભલે ને, બીજાઓ તેને સારો કે નરસો કહે — કેવળ આહારની ખાતર નહિ

પણ વિરાટ—આનંદને ખાતર, સમરસ અનુભવવો.

*

શરીર વિષે બેદરકારી રાખવી, અને તેને ક્ષીણ થવા દેવું એ ભૂલ છે; શરીર સાધના કરવાનું સાધન છે એટલા માટે તેને સ્વસ્થ અવસ્થામાં રાખવું જોઈએ. તેના પ્રત્યે આસક્તિ ન હોવી જોઈએ, પરંતુ આપણી પ્રકૃતિના એ સ્થૂલ ભાગ પ્રત્યે તિરસ્કાર કે ઉપેક્ષા પણ ન હોવાં ઘટે.

આ યોગમાં ઊર્ધ્વ ચેતના સાથે એકતા યાને સંયોગ કેવળ સાધવાનો હેતુ નથી પરંતુ તે ઊર્ધ્વ ચેતનાની શક્તિ-વડે નિમ્ન ચેતનાનું—અન્નમય પ્રકૃતિનું સુદ્ધાં—રૂપાંતર કરવાનું ધ્યેય પણ છે.

આહાર લેવા માટે કામના કે લોલુપતા હોવી આવશ્યક નથી. યોગી કામનાનો પ્રેર્યો આહાર લેતો નથી, પરંતુ દેહને ટકાવવા માટે તે ખાય છે.

*

ઉપવાસ કરનારનાં મન તથા નાડીતંત્ર સંગીન હોય, અથવા તો તેની તપઃશક્તિ ક્રિયાત્મક હોય તો ઉપવાસ કર-વાને પરિણામે, થોડા સમય માટે, મનને લલચાવે એવી આંતર શક્તિમત્તા તથા ગ્રહણશીલતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા સામાન્યરીતે ભૂખ, દુર્બળતા તથા આતરડાંની ગરબડ વગેરેથી તે તદ્દન બચી પણ જાય છે. પરંતુ ઉપવાસ કરવાથી શરીર ક્ષીણ થાય છે અને પ્રાણમાં એક પ્રકારની વિકૃત, અતિશય તંગ દશા ઉત્પન્ન થવાનો પણ સંભવ છે કારણકે નાડીતંત્ર પચાવી શકે, યા તો વ્યવસ્થિત કરી શકે તે કરતાં ઘણી વધારે

પ્રાણશક્તિ તેનામાં ધસી આવતી હોય છે. જે લોકોની નાડીઓ જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય તેવી હોય તેમણે ઉપવાસ કરવાના પ્રલોભનથી દૂર રહેવું જોઈએ. કારણકે ઘણી વખત ઉપવાસ દરમિયાન, અથવા તો પછી, એવા લોકોના મનમાં ભ્રમણાઓ જાગે છે અને તેઓ મનની સ્થિરતા ગુમાવી બેસે છે. ખાસકરીને, જો ઉપવાસ કરવાનો હેતુ તાણું કરીને ન ખાવાનો હોય, અથવા તો જો એ હેતુ પાછળથી તેમાં પ્રવેશ કરે, તો ઉપવાસ કરવા જોખમકારક નીવડે છે કારણકે એવા ઉપવાસ પ્રાણની એક વૃત્તિના લાલનરૂપ બની જાય છે, જે સાચી સાધનાને નુકસાનકારક અને વિઘાતક ટેવનું સ્વરૂપ સહેલાઈથી ધારણ કરે છે. આ બધી જાતનાં નુકસાનો દૂર રખાય તો પણ ઉપવાસ કરવાની ઉપયોગિતા સાબિત થતી નથી, કારણકે ઉચ્ચ પ્રકારની દિવ્યશક્તિ અને તેને ગ્રહણ કરવાની શક્તિ કૃત્રિમ તથા સ્થૂળ ઉપાયોદ્વારા નહિ, પરંતુ ચેતનાની પોતાની પ્રખર સ્થિતિને તથા સાધના કરવાની મક્કમ તપઃશક્તિને પરિણામે આવવી જોઈએ.

*

આપણે જે રૂપાંતર કરવાની અભીપ્સા સેવીએ છીએ તે એટલું બધું અટપટું – જટિલ અને વિશાળ છે કે એકસપાટે તે સાધી શકાય તેવી નથી; એને ક્રમે ક્રમે સિદ્ધ થવાનો સમય આપવો જોઈએ. સ્થૂલ તત્ત્વનું જે રૂપાંતર થનાર છે તે તો સમગ્ર પ્રકૃતિના રૂપાંતરની આખરી ભૂમિકામાં સધાય છે અને તે પણ પગલે પગલે જ પ્રાપ્ત થાય છે.

અંતરનું જે રૂપાંતર સાધવાનું છે તે ભાવાત્મક કે

અભાવાત્મક સ્થૂલ ઉપાયોવડે સાધી શકાય તેવું નથી હોતું. એથી ઉલટું, સ્થૂલ ચેતનાનું – ભૌતિક દેહનું પરિવર્તન શરીરના સમસ્ત પૂરામાં મહાન વિજ્ઞાનમય ચેતનાનું અવતરણ કરાવવાથી જ સાધી શકાય છે. એટલે, કાંઇ નહિ તો, વિજ્ઞાનમય ચેતનાનું અવતરણ થાય ત્યાંસુધી તો શરીરને તથા તેની પોષક શક્તિઓને અંશતઃ સાધારણ સાધનો — જેવાં કે આહાર, નિદ્રા વગેરેદ્વારા ટકાવી રાખવી જોઇએ. આહારને ઉચિત ભાવપૂર્વક અને સમ્યક્ – ચેતના સહિત ગ્રહણ કરવો જોઇએ; નિદ્રાને ધીમે ધીમે યૌગિક આરામના રૂપમાં ફેરવવી જોઇએ. અકાળે અને પ્રમાણ બહારની શારીરિક તપસ્યા શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં શક્તિઓની જે ક્રિયા ચાલતી હોય છે તેમાં ક્ષોભ અને અતિશયતા ઉત્પન્ન કરીને સાધનાને જોખમમાં લાવી મૂકી શકે છે. એવી તપસ્યાને પરિણામે મનોમય તથા પ્રાણમય ભાગોમાં મહાન શક્તિનો સ્રોત વહેવા માંડે, પરંતુ નાડીઓ તથા સ્થૂલ શરીર અતિઅધિક પ્રમાણમાં ક્લાંત થઇ-થાકી-જાય, ઊર્ધ્વ સ્તરની શક્તિઓમાં કાર્યને ટેકો આપવાને અસમર્થ નીવડે એ પણ બનવાજોગ છે. આ કારણને લીધે અહીં જે સાધના કરવામાં આવે છે તેમાં અતિશય શારીરિક તપસ્યાનો પ્રધાન અંગ તરીકે સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો નથી.

કોઇ કોઇ વખત, એક-બે દિવસ માટે, ઉપવાસ કરવામાં કે, આહાર ઘટાડવામાં — શરીરને માટે પૂરતું પ્રમાણ જાળવીને — કાંઇ નુકસાન નથી; પરંતુ લાંબા વખત સુધી નકોરડા ઉપવાસ કરવા એ સલાહ ભરેલું નથી.

*

પ્રાણની તથા સ્થૂલ શારીરિક ભૂમિકા ઉપર કામવેગનું જે આક્રમણ થાય છે તેનાથી સાધકે સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઇ જવું જોઇએ, કારણકે કામવાસનાને સાધક જીતે નહિ તો દિવ્ય ચેતનાની અને દિવ્ય આનંદની સ્થૂલ દેહમાં સ્થાપના થઇ શકતી નથી.

*

એ ખરું છે કે કામનાને દબાવી રાખવી યા તો નિગ્રહથી તેને વશ રાખવી એ પૂરતું નથી, એટલે કે એ ઉપાય એકલો સાચી રીતે સફળ થતો નથી, પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી થતો કે કામનાઓનું લાલન કરવું જોઇએ. એનો અર્થ એ થાય છે કે કામનાઓને કેવળ દબાવી રાખવાની નથી, પરંતુ સમગ્ર પ્રકૃતિમાંથી તેમનો સંપૂર્ણ બહિષ્કાર કરવાનો છે. ઇચ્છાઓને ઠેકાણે ભગવાન પ્રત્યે એકાંતિક અભીપ્સા હોવી જોઇએ.

પ્રેમના સંબંધમાં તો જણાવવાનું કે પ્રેમ સંપૂર્ણપણે — અનન્યભાવે — કેવળ પ્રભુના પ્રત્યે જ વાળવો જોઇએ. માણસો જેને 'પ્રેમ' કહે છે તે વસ્તુ ઇચ્છાને, પ્રાણના આવેગને, યા તો શારીરિક ભોગવૃત્તિને સંતોષવા માટે થતી કેવળ પ્રાણની, આપ-લે જ હોય છે. સાધકો વચ્ચે એવા પ્રકારની પ્રાણની આપ-લે બિલકુલ હોવી ન જોઇએ; કારણકે એવી સ્પૃહાથી, યા તો તેનું લાલન કરવાથી પરિણામ ફક્ત એ આવે છે કે સાધક સાધનાથી દૂર જતો જાય છે.

*

પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે ભગવાનને — કેવળ ભગવાનને — અર્પણ કરી દેવી, — તેના સિવાય બીજી કોઇ

વસ્તુને યા તો બીજા કોઇને ય નહિ,– તથા ભગવતી માતૃ-શક્તિની સાથે એકતા કરીને પોતાની અંદર પરાત્પર જ્યોતિ, શક્તિ, વ્યાપકતા, શાંતિ, શુદ્ધિ, સત્ય ચેતના તથા આનંદ વગેરે વિજ્ઞાનમય દિવ્ય સંપત્તિઓનું અવતરણ કરાવવું એ આ યોગનો મૌલિક સિદ્ધાંત છે. તેથી, આ યોગની સાધના-માં બીજાઓ સાથે પ્રાણનો સંબંધ સ્થાપન કરવા માટે, યા તો પ્રાણશક્તિની આપ-લે કરવા માટે, બિલકુલ સ્થાન હોઇ શકે નહિ; એવો કોઇ પણ સંબંધ, યા તો એવી આપ-લે, સાધકના અંતરાત્માને નિમ્નતર ચેતના તથા નિમ્નપ્રકૃતિ સાથે બાંધી – જકડી – રાખે છે તથા પ્રભુ સાથે સાચું અને પૂરે-પૂરું અદ્વૈત થતાં અટકાવે છે; તથા વિજ્ઞાનની સત્ય ચેતનામાં સાધકની ચેતનાના આરોહણમાં તથા સાધકની ચેતનામાં દિવ્ય ઇશ્વરી શક્તિના અવતરણમાં પણ તે બાધા કરે છે. વળી, પ્રાણની એ આપ-લે, સ્થૂલ ઉપભોગથી સ્વતંત્ર રહે તો પણ, સૂક્ષ્મ કામોપભોગનું કે સૂક્ષ્મ જાતીય સંબંધનું સ્વ-રૂપ લે તો તે ઊલટું વધારે ખરાબ કહેવાય; એટલે એ વસ્તુઓનો સાધનામાં સંપૂર્ણપણે નિષેધ છે. અલબત્ત, જાતીય ભોગની સ્થૂલ ક્રિયાને માટે બિલકુલ છૂટ નથી એ કહેવાની પણ જરૂર ન હોય, કારણકે સૂક્ષ્મરૂપમાં પણ એવા ભોગની મના છે. વિજ્ઞાનમય પ્રભુ – ચેતના સાથે એકતા કર્યા પછી જ પ્રભુમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેનો સાચો આધ્યા-ત્મિક સંબંધ આપણે પારખી શકીશું. એ ઉચ્ચતર એકતા-માં આ જાતની નિમ્નપ્રાણની ગ્રામ્ય ક્રિયાને બિલકુલ સ્થાન હોઇ શકે જ નહિ.

કામવાસના ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવું, વાસનાના કેન્દ્ર ઉપર એટલું સચોટ પ્રભુત્વ મેળવવું કે જેથી જાતીય શક્તિનો પ્રવાહ બ્હાર ફેંકાઈને નિરર્થક જવાને બદલે ઊર્ધ્વગામી થાય — આ રીતે જ રેતસ્‌નું, શરીરને ટકાવી રાખનાર મૌલિક, ઓજસ્-શક્તિમાં રૂપાંતર થઈ શકે છે. પરંતુ કામવાસનાના કોઈ મિશ્રણને તથા તેના કોઈ પણ પ્રકારના સૂક્ષ્મ સંતોષને સાધનાના એક અંગ તરીકે સ્વીકારવો એના કરતાં વધારે જોખમકારક ભૂલ ભાગ્યે જ હોઈ શકે. આધ્યાત્મિક પતનના તરફ સીધેસીધા ગતિ કરવાનો, વિજ્ઞાનમય ચેતનાના અવતરણમાં બાધા કરનારી શક્તિઓને વાતાવરણમાં નાખવાનો તથા ક્ષોભ અને આપત્તિ લાવનાર પ્રાણની શક્તિઓને ઉતારી લાવવાનો એ સહેલામાં સહેલો માર્ગ છે. આ વિકાર જો આવવા માગતો હોય તો તેને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી નાખવો જોઈએ અને સત્યનું અવતરણ થાય એમ જો આપણે ઇચ્છતા હોઈએ તથા કાર્ય સિદ્ધ કરવા માગતા હોઈએ તો આ વિપથગામી વાસનાને જડમૂળથી ઉખેડી નાંખવી જોઈએ.

વળી સ્થૂલ દેહવડે કામવાસનાના ઉપભોગનો ત્યાગ કરવાનો છે પરંતુ જાતીય-કેન્દ્રના રૂપાંતરમાં કામવાસનાના કોઈ સૂક્ષ્મ ઉપભોગને સ્થાન છે એમ કલ્પવું એ પણ ભારે ભૂલભરેલું છે. પ્રકૃતિમાં જે જનન-શક્તિ પાશવરૂપમાં જોવામાં આવે છે તેનું કાર્ય અજ્ઞાનની અંદર સ્થૂલ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવા માટેનો ખાસ હેતુ સાધવાનો એક ઉપાય છે. પરંતુ જાતીય-સર્જનની ક્રિયામાં પ્રાણની જે ઉત્તેજના સાથે સાથે પ્રકટે

છે તેને પરિણામે પ્રાણમય ભૂમિકાની જે શક્તિઓનું સમગ્ર કાર્ય વિજ્ઞાનમય જ્યોતિના અવતરણને અટકાવવાનું છે તેમના જ ઘસારા માટે એ ઉત્તેજના સૌથી લાભદાયક તક અને આંદોલન પૂરાં પાડે છે. જાતીય સંભોગની ક્રિયાથી જે સુખ મળે છે તે દિવ્ય આનંદનું સત્ય સ્વરૂપ નથી પરંતુ તેની વિકૃતિ છે. ભૌતિક દેહમાં સાચા દિવ્ય આનંદનો અનુભવ થતાં તેના ગુણ, ગતિ તથા તત્ત્વ કાંઈ જુદાં જ માલૂમ પડે છે; સ્વયંભૂ એ આનંદની અભિવ્યક્તિ ભગવાન સાથેની આંતરએકતા થવા ઉપર જ નિર્ભર હોય છે. તમે દિવ્ય-પ્રેમ – ભાગવત પ્રેમ – વિષે લખ્યું છે; પરંતુ દિવ્યપ્રેમ જ્યારે સ્થૂલ દેહનો સ્પર્શ કરે છે ત્યારે નિમ્નપ્રાણની અધમ વાસનાઓને તે કદી જાગ્રત કરતો નથી; એ વાસનાનું લાલન કરવાથી તો એ દિવ્યપ્રેમ ઉલટો પાછો જ પડે અને જે ઊર્ધ્વભૂમિકામાંથી તેનું આ જડ સૃષ્ટિ – જેનું રૂપાંતર કેવળ તે પ્રેમ જ કરી શકે તેમ છે તે-ની ગ્રામ્યતામાં અવતરણ કરાવવાનું મુશ્કેલ કાર્ય છે તેનાથી ઘૃણા પામીને ઉલટો તે પોતાના દિવ્ય ધામમાં પાછો જતો રહેવાનો સંભવ છે. દિવ્ય પ્રેમની શોધ કરતા હો તો જે એક માત્ર માર્ગે – એટલે કે અંતરાત્માને માર્ગે – થઈને તે આવી શકે તેમ છે. તે જ માર્ગે તેની યાચના કરો અને નિમ્નપ્રાણની જે ભ્રમણા તમારામાં દાખલ થઈ છે તેને બહાર ફેંકી દો.

સ્થૂલ દેહની – કાય-સિદ્ધિને માટે જાતીય-કેન્દ્રનું તથા તેની શક્તિનું રૂપાંતર કરવું આવશ્યક છે; કારણકે પ્રકૃતિની સમસ્ત મનોમય, પ્રાણમય તથા સ્થૂલ શારીરિક શક્તિઓનો

–ટેકો એ શક્તિ પૂરો પાડે છે. ભૌતિક ગાઢ પરિચિત જ્યોતિના, સર્જક શક્તિના અને શુદ્ધ આનંદની ક્રિયાના ઘનરાશિમાં તથા તેની ક્રિયાના રૂપમાં એ શક્તિનું પરિવર્તન કરવાનું છે. વિજ્ઞાનની જ્યોતિ, શક્તિ તથા આનંદને જાતીય-શક્તિના કેન્દ્રમાં ઉતારી લાવવાથી જ એ રૂપાંતર સાધી શકાય છે. ત્યાર પછી તેનું કાર્ય કેવા પ્રકારનું હશે એ બાબત-માં જણાવવાનું કે એનો નિર્ણય વિજ્ઞાનમય સત્ય, તથા ભગવતી માતાની સર્જક-દૃષ્ટિ તથા તપઃશક્તિ કરશે. પરંતુ એ કાર્ય સચેતન સત્યનું કાર્ય હશે,— અંધકાર અને અજ્ઞાન જેને કામવાસના અને તેનો ઉપભોગ આભારી છે તેનું નહિ હોય. એ શક્તિ જીવનશક્તિના સંરક્ષણ માટે તથા પ્રાણ-શક્તિનું અબાધ, નિષ્કામ પ્રસારણ કરવા માટે વપરાશે, નહિ કે તેને બહાર ફેંકી દેવા માટે, યા તો તેનો દુરુપયોગ કરવા માટે. પ્રાણની કામનાઓના તથા શારીરિક ઉપભોગની વૃત્તિના સંતોષની કોઇ ઉચ્ચ પ્રકારની આવૃત્તિ એ જ વિજ્ઞાન-મય જીવન હશે એવી કલ્પનાથી દૂર રહો; સત્યનું અવતરણ થવામાં માનવની પ્રકૃતિમાં રહેલ પાશવતાની એવી પૂજા એ મોટામાં મોટો અંતરાય છે. માનવ-મન ઇચ્છે છે કે વિજ્ઞાન-મય અવસ્થા તેની પોતાની પસંદગીના વિચારોની તથા પૂર્વ-ગ્રહોની પુષ્ટિ કરનાર હો; પ્રાણ ઇચ્છે છે કે વિજ્ઞાનમય ચેતના તેની પોતાની કામનાઓને મહિમાવાન બનાવે; શરીર વાંછે છે કે તેના એશઆરામ, ભોગવિલાસ અને આદતોને અનિયત કાળ સુધી લંબાવવાની તક વિજ્ઞાનમય જીવન આપે. જો વિજ્ઞાનમય જીવન સાચે એવું જ હોય તો પાશવ અને

માનવ પ્રકૃતિની અતિશયતાઓવાળું અને તેમની અતિ વિસ્તૃત આવૃત્તિ રૂપ જ તે હશે — નહિ કે માનવતાનું દિવ્યતામાં રૂપાંતર.

તમારી અંદર "જે વસ્તુ અવતરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે તેની સામે વિવેકશક્તિની તથા તમારા રક્ષણના સર્વ પ્રતિબંધની વાડ દૂર કરવાનો" જે વિચાર તમે સેવો છો તે ઘણો જ જોખમકારક છે. જે વસ્તુ તમારી અંદર અવતરણ કરી રહી છે તે દિવ્ય સત્યને અનુકૂળ ન હોય, કદાચ તેની વિરોધી પણ હોય, તો તેનો વિરોધ નહિ કરવાની વૃત્તિનું શું પરિણામ આવે તેનો ખ્યાલ તમે કર્યો છે? વિરોધી શક્તિ સાધકના ઉપર પોતાનો કાબૂ જમાવવા માટે એનાથી વધારે સારી અવસ્થા ન જ માગે. કેવળ માતાજીની દિવ્ય શક્તિનો તથા દિવ્ય સત્યનો જ વગર વિરોધે – કોઇ પણ પ્રકારના પ્રતિબંધ વગર – સાધકે પોતાની અંદર સ્વીકાર કરવો જોઇએ. અને તેમાં પણ વિવેકશક્તિને સાધકે જાગ્રત રાખવી જોઇએ જેથી કરીને માતાજીની દિવ્યશક્તિનો તથા દિવ્ય સત્યનો વેશ લઇને આવનારી કોઇ પણ વસ્તુને તે પારખી કાઢી શકે, તથા સત્યાસત્યનાં સર્વ મિશ્રણને ફેંકી દઈ શકે.

તમારા આધ્યાત્મિક ભાવિમાં શ્રદ્ધા રાખો, ભૂલ થાય છે તેમાંથી પાછાં પગલાં કરો તથા માતાજીની જ્યોતિ અને શક્તિના સીધેસીધા પ્રભાવ અને દોરવણી પ્રત્યે તમારા અંતરાત્માને ખુલ્લો કરો. જો તમારી અંતરાત્માની તપઃશક્તિ સહૃદય હશે, તો થયેલી પ્રત્યેક ભૂલની કબૂલાત ચેતનાની

સત્યતર ગતિ પ્રત્યે તથા ઉચ્ચતર પ્રગતિ પ્રત્યે લઇ જનાર પગથિયા રૂપ બની શકશે.

*

કામવાસના અને યોગ એ વિષય સંબંધી મારા વિચારો ગયા પત્રમાં અતિ સંક્ષેપમાં મેં જણાવ્યા છે. આ પત્રમાં એટલું ઉમેરવા માગું છું કે એ વિષયના મારા નિર્ણયો કોઇ માનસિક અભિપ્રાય કે નૈતિક આદર્શ માટેના દૃઢ રાગ પર નહિ પરંતુ કસોટી પર ચડાવી શકાય એવી હકીકતો, નિરીક્ષણ અને અનુભવ પર બંધાયલા છે. આંતર અનુભવ અને બાહ્ય ચેતના એ બે વચ્ચે એક પ્રકારનો ભેદ તમે જ્યાં સુધી રહેવા દેવા માગતા હો,—બાહ્ય ચેતનાને ઉતરતા પ્રકારની પ્રવૃત્તિ ગણીને તેને જ્યાં સુધી નિયમનમાં રાખવા માગો, પરંતુ તેનું સમૂળું રૂપાંતર કરવા ન માગતા હો— ત્યાં સુધી કામવાસનાની પ્રવૃત્તિનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કર્યા સિવાય પણ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ મેળવી શકાય તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી શકાય તેનો હું ઇન્કાર કરતો નથી. એવા સાધકનું મન તેની બાહ્ય પ્રાણમય અને શારીરિક ચેતનાથી પોતાને અલગ પાડીને પોતાનું સ્વતંત્ર આંતરજીવન જીવી શકે એ વાત સાચી છે. પરંતુ એ વસ્તુને સાચી રીતે અને સંપૂર્ણપણે વિરલા જ સિદ્ધ કરી શકે. અને સાધકનો આધ્યાત્મિક અનુભવ જ્યારે પ્રાણની અને સ્થૂલ શરીરની ભૂમિકા સુધી વિસ્તરે છે ત્યાર પછી ઉપર જણાવેલી રીતે જાતીય કામવાસનાનો પ્રશ્ન ઉકેલી શકાય નહિ. એ ભૂમિકાઓ પર, ગમે તે ક્ષણે, વિક્ષેપ કરનાર વિકારી બળનું રૂપ તે

પકડી બેસે એવો સંભવ હોય છે. મારો અનુભવ છે કે અહંકાર, (અભિમાન, મત્સર અને મહત્વાકાંક્ષા) રાજસી લોભ અને ઈચ્છાઓની પેઠે કામવાસના પણ સાધનાના માર્ગમાંથી થતા કાયમી પતનનું મુખ્ય કારણ હોય છે. એ વાસનાનો સંપૂર્ણ ઉચ્છેદ કર્યા વિના માત્ર અનાસક્તિથી એ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાના પ્રયત્નો દગાખોર નીવડે છે. અર્વાચીન અગમ્યવાદીઓ જેના પક્ષપાતી છે એવો કામવાસનાને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ જઈ તેને બીજું ઉચ્ચ અને સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ આપવાનો પ્રયત્ન પણ એક આંધળિયો જોખમી અખતરો છે. કારણકે જ્યારે કામવાસના અને આધ્યાત્મિકતાનો એવો ખીચડો કરવામાં આવે છે ત્યારે તે સૌથી વધારે હાનિકારક નીવડે છે. કામવાસનાને ભગવન્મુખી બનાવી વૈષ્ણવોના "મધુર ભાવ"ની માફક તેને ઉદાત્ત બનાવવાના પ્રયત્નમાં પણ,– એની વિકૃતિઓએ, યા તો દુરુપયોગોએ અનેક વાર જેમ સ્પષ્ટ દર્શાવી આપ્યું છે તેમ – મહા – વિપત્તિઓ રહેલી છે. અસ્તુ. પણ ભગવાનના મૌલિક સાક્ષાત્કારને જ કેવળ પોતાનું અંતિમ લક્ષ નહિ માનતાં સમગ્ર આધારના અને પ્રકૃતિના રૂપાંતરનો પણ અંતિમ લક્ષમાં સમાવેશ કરનાર આ યોગસાધનામાં કામશક્તિ પર પૂર્ણ પ્રભુત્વ મેળવવાની ક્રિયાને સાધનાનું એક લક્ષ ગણવું સર્વથા આવશ્યક લાગ્યું છે. એમ કરવામાં ન આવે તો પ્રાણની ચેતના કલુષિત અને સંમિશ્ર રહે. એવી કલુષિતતા આધ્યાત્મિક મનની શુદ્ધિને પણ વિકૃત બનાવે અને ઊર્ધ્વગતિ કરતી શારીરિક શક્તિઓને એક મહા અંતરાયરૂપ નીવડે.

સમગ્ર નીચેની, એટલે કે સામાન્ય, ચેતના પોતાનાથી પર રહેલી આધ્યાત્મિક ચેતના સાથે એકતા કરવા સંપૂર્ણપણે ઊર્ધ્વારોહણ કરે તથા આધ્યાત્મિક ચેતના (અંતે, વિજ્ઞાનમય ચેતના પણ) મન, પ્રાણ અને શરીરમાં પોતાનું પૂરેપૂરું અવતરણ કરી તેઓનું રૂપાંતર કરે એ આ યોગની માગણી છે. કામવાસના જ્યાં સુધી માર્ગ રોકી બેઠી હોય ત્યાં સુધી પૂરું ઊર્ધ્વારોહણ થવું અશક્ય છે. જ્યાં સુધી કામવાસના પ્રબળ હોય ત્યાં સુધી ઊર્ધ્વશક્તિનું અવતરણ થાય તો તે જોખમી નીવડે છે. કારણકે સંપૂર્ણપણે નિર્મૂળ નહિ થયેલી, યા તો સુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહેલી, કામવાસના દિવ્ય શક્તિના ઉતરતા સ્રોતને પાછો વાળનાર, પ્રાપ્ત થયેલી આધ્યાત્મિક શક્તિનો અન્ય કામમાં ઉપયોગ કરનાર, કિંવા ભ્રામક, મલિન અને અસમ્યક્ અનુભૂતિઓ માટે ચેતનાની સર્વ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરનાર, વિકૃતિનું કારણ બને એ સંભવિત છે. આમ હોવાથી સાધકે એ વિઘ્નને પોતાના માર્ગમાંથી દૂર કરી દેવું આવશ્યક છે. નહિ તો, સાધનામાં કાં તો સલામતી નહિ હોય, યા તો અંતિમ લક્ષ પ્રત્યે તે મુક્ત ગતિ નહિ કરી શકે.

તમે જે પ્રતિકૂલ અભિપ્રાય વિષે લખો છો તે આ વિચારણાને આભારી હોઈ શકે કે પ્રાણ તથા અન્નમયતાના બનેલા સમગ્ર પિંડવાળા માનવનું કામવાસના પણ એક સ્વાભાવિક અંગ છે, આહાર અને નિદ્રાની માફક એ પણ એક આવશ્યકતા છે, તથા તેનો સર્વથા નિરોધ કરવાથી સમતુલાનો ભંગ થવાનો તથા ગંભીર અવ્યવસ્થા પેદા થવાનો સંભવ રહેલો છે. એ સાચું છે કે કામવાસનાનું બીજી

અનેક સૂક્ષ્મરીતે લાલન કર્યા છતાં તેનો બાહ્ય નિગ્રહ કરવાથી શારીરિક ઉપદ્રવ થાય તથા મગજનું સમતોલપણું ખસી જાય. જે વૈદકીય સિદ્ધાંત શારીરિક બ્રહ્મચર્યના પાલનથી લોકોને વારે છે તે સિદ્ધાંતના આધારમાં ઉપલો વિચાર રહેલો છે. પણ જ્યારે સામાન્ય સંભોગની ક્રિયાને ઠેકાણે ગુપ્ત અને વિકૃત સ્વરૂપે તેનું લાલન થતું હોય, કિંવા કલ્પનાવડે, કે પ્રાણમય ભૂમિકા પર થતી એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ આપ-લેવડે સૂક્ષ્મપ્રાણનો આશ્રય લઇને વિલાસ કરવામાં આવતો હોય, ત્યારે જ માત્ર ઉપર કહ્યો તેવો ચિત્તભ્રમ થવાના, કે મહા વ્યાધિમાં ફસાવાના પ્રસંગો બને છે એવું મને જણાયું છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાના અને કામવાસના ઉપર સંપૂર્ણ પ્રભુત્વ મેળવવાના સાચા આધ્યાત્મિક પ્રયત્નને લઇને લેશ માત્ર પણ નુકસાન થાય એમ હું માનતો નથી. આજે યુરોપના ઘણા દાકતરો માનતા થયા છે કે કામવાસનાનો સંયમ જો સાચા દિલનો હોય તો તે હિતાવહ છે. કારણકે રેતસ્‌ના જે તત્ત્વનો રતિ ઉપજાવવામાં વ્યય કરવામાં આવે છે તે જીતેન્દ્રિય થવાથી પ્રાણ, મન અને શરીરની શક્તિઓને પોષણ આપનાર એક અન્ય તત્ત્વમાં પલટાઇ જાય છે. એ રીતે, આર્યોનો બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ — રેતસ્‌નું ઓજસ્‌માં રૂપાંતર કરી તેની શક્તિઓ આધ્યાત્મિક શક્તિઓના રૂપમાં પરિણમે તે માટે તેમની ઊર્ધ્વગતિ કરાવવાનો આદર્શ — સપ્રમાણ ઠરે છે.

હવે કામવાસના ઉપર એ પ્રભુત્વ મેળવવાની પદ્ધતિ વિષે એટલું તો કહી શકાય કે કર્મેન્દ્રિયોના સ્થૂલ નિગ્રહથી

જીતેન્દ્રિય થઇ શકાય નહિ તે માટે અનાસક્તિયુક્ત ત્યાગ-ભાવ જાગ્રત રાખવો જોઇએ. ચેતનાએ પોતાની જાતને કામ-વાસનામાંથી પાછી ખેંચી લેવી જોઇએ. કામવાસના પોતાની નથી, બ્હારની છે અને પ્રકૃતિ તરફથી તે પોતાના તરફ ફેંકવામાં આવી છે એમ સમજી તેની જોડે તાદાત્મ્ય કરવાનો તથા તેને અનુમતિ આપવાનો સાધકે ઇન્કાર કરવો જોઇએ. આવા પ્રત્યેક અસ્વીકાર વખતે તે વધારે ને વધારે બ્હાર ફેંકાતી જાય છે, મન પર એની કશી અસર થતી નથી; અને થોડી મુદતમાં એના મુખ્ય આધારરૂપ પ્રાણશક્તિ પણ, મનની પેઠે, પોતાનો ટેકો પાછો ખેંચી લે છે. અંતે શરીર પણ તેને સંમતિ આપતું અટકી જાય છે. જ્યાં સુધી અચેતન અવસ્થામાં – સ્વપ્નમાં – પણ તેનો ઉદય થતો અટકે નહિ, જ્યાં સુધી આ નિમ્ન અગ્નિને ફરીથી જાગ્રત કરવાનો બાહ્ય પ્રકૃતિનો પ્રયત્ન બંધ થાય નહિ ત્યાં સુધી ઉપલી ક્રિયા ચાલુ રહે છે, જેનામાં કામવાસનાનું બળ જક્કી વેટા જેવું આગ્રહી હોય છે તેને માટે એ રીત છે. પણ કેટલાક લોકો એને નિશ્ચયાત્મક રીતે, અને તે પણ ઝપાટાબંધ ઉખેડી નાખીને પોતાની પ્રકૃતિમાંથી ખેરવી શકે છે. પણ એ કરી શકે એવા તો વિરલા જ.

અહીં એ કહેવું જોઇએ કે કામવાસનાનો સમૂળો લોપ કરવો એ સાધનાનાં મહા મુશ્કેલ કાર્યોમાંનું એક છે. અને તે માટે લાંબો સમય લાગશે એમ સમજીને સાધકે તે માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ. પરંતુ કામવાસનાનો સમૂળો લોપ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે, અને એ વાસનાથી વ્યવહાર પૂરતી

મુક્તિ — અવચેતનાના ગાઢ સ્તરોમાંથી પ્રસંગોપાત આવતાં સ્વપ્નમાં જેનો ભંગ કરે એવી મુક્તિ — પ્રાપ્ત કરી હોય એવા તો ઘણા છે.

*

હવે કામવાસના વિષે: કામવેગને પાપમય, ભયંકર અને સાથે સાથે આકર્ષક વસ્તુ તરીકે ગણો નહિ, પરંતુ માનવની નિમ્ન પ્રકૃતિની એક ભૂલ અને ખોટી ગતિ તરીકે જુવો. એનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરો પરંતુ તેની સાથે બથ્થંબથ્થા કરીને નહિ, પરંતુ તેની સાથેના સંબંધનો વિચ્છેદ કરીને,— તેમાંથી તમારી જાતને પાછી ખેંચી લઇને, તથા સંપૂર્ણપણે અનાસક્ત બનીને તેને અનુમતિ આપવી બંધ કરીને. એ વાસના તમારી પોતાની છેજ નહિ એમ ગણો. પરંતુ બહારની પ્રકૃતિની શક્તિ તમારા પર એનો અધ્યારોપ કરે છે એમ સમજો. એ અધ્યારોપને બિલકુલ અનુમતિ આપો નહિ. તમારા પ્રાણની અંદરનો કોઇ ભાગ એને અનુમતિ આપે,— એનો સ્વીકાર કરે, તો એ ભાગના ઉપર એવું દબાણ કરો કે તે પોતાની અનુમતિ પાછી ખેંચી લે, એ અનુમતિ પાછી ખેંચવાના અને તેનો ઇન્કાર કરવાના પ્રયત્નમાં પ્રભુની દિવ્ય શક્તિને મદદ કરવાને આહ્‌વાન કરો.. જો આ ક્રિયા તમે સ્થિરતાથી, દઢતા અને ધીરજપૂર્વક કરી શકશો તો તમારી બાહ્ય પ્રકૃતિની આદત ઉપર તમારા અંતરાત્માની તપઃશક્તિ આખરે જરૂર વિજયી થશે.

*

તમે થઇ ગયા છો એટલા બધા નિરુત્સાહ થવાની યા તો,

યોગમાં નિષ્ફળતા મળશે એવી કલ્પના કરવાની જરૂર નથી. તમે યોગને માટે નાલાયક છો તેની એ કાંઈ નિશાની નથી. એનો અર્થ એવો થાય છે કે તમારી અંદરના સચેતન ભાગોએ ત્યાગ કરેલી કામવાસનાએ તમારી ચેતનાના અવચેતન ભાગોમાં — ઘણુંખરું પ્રાણમય અને અન્નમય કોશના નિમ્નસ્તરોમાં તથા છેક સ્થૂલ અન્નમય ચેતનામાં જેના કેટલાક ભાગો અભીપ્સા અને જ્યોતિ પ્રત્યે ખુલ્લા થયા નથી તેમાં તેણે આશ્રય લીધો છે. જાગ્રત ચેતનામાંથી જે વસ્તુઓને બ્હાર ફેંકી દેવામાં આવી હોય છે તેનું નિદ્રાવસ્થામાં વારેવારે આવવું એ સાધનાનો એક સામાન્ય અનુભવ છે.

એનો ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે: ૧. ઊર્ધ્વ ચેતનાને પ્રાપ્ત કરવી તથા તેની જ્યોતિને તથા શક્તિની ક્રિયાને પ્રકૃતિના અંધકારવાળા ભાગોમાં ઉતારી લાવીને સ્થાપન કરવી. ૨. નિદ્રામાં ક્રમેક્રમે વધારે ને વધારે સચેતન થવું, એટલે કે અંતરમાં એક એવી ચેતના જાગ્રત રાખવી જે જાગ્રત અવસ્થાની પેઠે નિદ્રામાં પણ સાધનાની ક્રિયા વિષે સચેતન હોય. ૩. જાગ્રત અવસ્થાની તપઃશક્તિ અને અભીપ્સાનો પ્રભાવ નિદ્રામાં પણ શરીર પર અસર કરે એટલો બળવાન બનાવવો.

આ છેવટનો ઇલાજ બતાવ્યો તેને સફળ કરવાનો એક રસ્તો એ છે કે ઊંઘનાં પહેલાં શરીરને એવી બળવાન સૂચના કરવી કે નિદ્રામાં તેની વિરોધી ઘટના બનવી ન જોઇએ; એ સૂચના જેટલી વધારે સઘન અને સ્થૂલ હશે, તથા જેટલી વધારે સીધી રીતે કામવાસનાના કેન્દ્ર ઉપર

એકાગ્ર કરવામાં આવશે તેટલી વધારે સફળ નીવડશે. આની અસર કદાચ એકદમ ન પણ થાય, યા તો, વચ્ચે વચ્ચે તે નિષ્ફળ નહિ થાય એમ પણ નથી, પરંતુ આ જાતની સૂચના, જો કરતાં આવડે તો, આખરે ઘણુંખરું સફળ થાય છે. એનાથી કદાચ સ્વપ્ન આવતાં ન અટકે તો પણ ઘણું-ખરું અનિષ્ટ પરિણામ આવે તે પહેલાં તેને અટકાવી દઇ શકે એવી અંતઃચેતનાને તો તે જાગ્રત કરશે.

ફરી ફરીને નિષ્ફળતા મળે તો પણ સાધના કરતાં તમારી જાતને નિરુત્સાહ થવા દેવી એ તો ભૂલ છે. સાધકે તો સ્થિર, ખંતીલા અને પોતાની સામેના પ્રતિરોધો કરતાં, પોતાની મુશ્કેલીઓ કરતાં પણ વધારે દઢાગ્રહી થવું જોઇએ.

*

જો તમે તેને દૂર કરવા માટે સાચા દિલથી વાંછતા હશો તો કામવાસનાની મુશ્કેલી ધીમેધીમે ઓછી થઇને આખરે સંપૂર્ણપણે દૂર થઇ જવી જોઇએ. મુશ્કેલી એ છે કે તમારી પ્રકૃતિનો એક ભાગ – ખાસ કરીને, નિમ્નપ્રાણ અને અવચેતનાનો સ્તર જે નિદ્રામાં સક્રિય બને છે – એ વાસનાનું સ્મરણ કરે છે તથા એના પ્રત્યે આસક્તિ રાખે છે, અને તમે તે ભાગને ભગવતી માતાજી પ્રત્યે ઉન્મુખ કરતા નથી તથા તેની જ્યોતિ તથા શક્તિનો એ ભાગ પાસે સ્વીકાર કરાવતા નથી. જો તમે એ પ્રમાણે કર્યું હોત અને રોદણાં રડવાને બદલે તથા અશાંત થઇને "મારાથી તો આનાથી છૂટાય તેમ નથી" એવા વિચારને વળગી રહેવાને બદલે "તે દૂર થઇ જ જવી જોઇએ" એવો આગ્રહ

સ્થિર શ્રદ્ધાપૂર્વક અને ખંતીલા સંકલ્પપૂર્વક કર્યો હોત તથા તમારી જાતને તેનાથી છૂટી પાડી નાંખીને તે તમારી પ્રકૃતિનો એક ભાગ છે એવું સ્વીકારવાને ના પાડી હોત તો થોડા સમયમાં એનું બળ ક્ષીણ થઇ ગયું હોત અને તે પોતે પણ સદંતર દૂર થઇ ગઇ હોત.

*

જ્યાં સુધી મનની અને પ્રાણની તપઃશક્તિ કામવાસનાને અનુમતિ આપે છે ત્યાં સુધી એની મુશ્કેલી ગંભીર હોય છે. જો એને મનમાંથી બહાર હાંકી કાઢવામાં આવે અર્થાત્ મન તેને અનુમતિ આપવાની ના કહે પરંતુ જો પ્રાણ તેને પ્રત્યુત્તર આપે તો તે પ્રાણમય ઇચ્છાના મહાન મોજારૂપે આવે છે તથા મનને પોતાના પ્રવાહમાં ઘસડી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જો એ વાસનાને પ્રાણના ઉપલા સ્તરમાંથી, હૃદયમાંથી તથા ગતિશીલ કામનામય પુરુષની પ્રાણશક્તિમાંથી પણ બહાર કરવામાં આવે છે તો તે પ્રાણના નિમ્નસ્તરમાં આશ્રય લે છે તથા નજીવાં સૂચનો તથા આવેગોના રૂપમાં પ્રકટ થાય છે. નિમ્નપ્રાણમાંથી પણ જો તેને હાંકી કાઢવામાં આવે તો અંધકારમય, જડવત્,–યંત્રની પેઠે – પુનરાવર્તન કરનાર સ્થૂલ અન્નમય કોશમાં તે જાય છે તથા ત્યાંથી કામ-કેન્દ્રમાં આંદોલન યા તો સંવેદન, તરીકે તથા સૂચનાના યાંત્રિક પ્રતિકાર્ય રૂપે તે આવે છે. ત્યાંથી પણ તેને હડાવવામાં આવે તો તે તેથી પણ વધારે નિમ્નસ્તરમાં – અવચેતનામાં – જઇ પડે છે. તથા સ્વપ્નરૂપે તથા સ્વપ્ન વગર થતા વીર્ય-સ્ખલન રૂપમાં તે આવે છે. જે જે ભાગમાં તે આશ્રય લે છે ત્યાં

ત્યાંથી, થોડા સમય માટે, તે સાધકને મુશ્કેલીમાં નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તથા ચેતનાના ઉચ્ચતર ભાગોની અનુમતિ પાછી મેળવવા પ્રયાસ કરે છે. જ્યાં સુધી પૂરેપૂરો વિજય મળે છે ત્યાં સુધી આવું ચાલે છે. આખરે, સાધકની આજુ-બાજુની ચેતના – જે સાધકની પોતાની ચેતનાનો વિરાટ-પ્રકૃતિમાં થતો વિસ્તાર હોય છે તે – માંથી પણ તે બહાર ફેંકાઇ જાય છે.

*

જ્યારે ચૈત્ય-પુરુષનો પ્રભાવ પ્રાણના ઉપર થવા માંડે છે ત્યારે પ્રાણની કોઇ પણ અશુદ્ધ ક્રિયા કે ગતિ ચૈત્ય-પુરુષ-ની ક્રિયામાં ભળે નહિ તેની તમારે પ્રથમ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. પ્રેમનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થતું અટકાવનાર એક વિકૃતિ યા તો તેનું અધમ સ્વરૂપ તે કામવાસના છે; એટલે જ્યારે હૃદયમાં શુદ્ધ પ્રેમનું કાર્ય શરૂ થાય ત્યારે કામવાસનાને યા તો, પ્રાણની ઇચ્છાઓને, તો બિલકુલ સ્થાન આપવું ન જોઇએ — જેવી રીતે ઊર્ધ્વભૂમિકામાંથી મહાશક્તિનું અવ-તરણ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિની મહત્વાકાંક્ષાને, તથા અભિ-માનને તેનાથી દૂર રાખવી પડે છે તેવી જ રીતે. કારણકે એવા વિકારનું મિશ્રણ ચૈત્ય-પુરુષના યા તો આધ્યાત્મિક કાર્યમાં સડો દાખલ કરશે તથા સાચી સાર્થકતા સિદ્ધ થતી અટકાવશે.

*

પ્રાણાયામથી તથા બીજાં હઠયોગનાં આસન વગેરેના અભ્યાસથી કામવાસના અવશ્ય નિર્મૂલ થાય જ એમ નથી

— કેટલીક વાર તો શરીરમાં રહેલ પ્રાણશક્તિમાં અસાધારણ વધારો કરવાને પરિણામે એવાં આસનો વગેરે કામવાસનાની શક્તિમાં પણ અસાધારણ વધારો કરે છે,— જ્યારે વસ્તુતઃ એ કામવાસના સ્થૂલ શારીરિક જીવનના પાયારૂપ હોવાથી એના ઉપર વિજય મેળવવો એ આમે મુશ્કેલ તો હોય છે જ. એટલે કરવાનું એ છે કે સાધકે આ વાસનાની ક્રિયાથી પોતાની જાતને છૂટી પાડવી જોઈએ, પોતાના અંતરાત્માને શોધી કાઢીને તેમાં પોતાની ચેતનાને ધારણ કરવી જોઈએ. ત્યાર પછી પ્રાણની એ વૃત્તિઓ "પોતાની છે" એવું સાધકને બિલકુલ લાગશે જ નહિ પરંતુ બાહ્ય પ્રકૃતિ તરફથી અંતરાત્માના ઉપર – ચૈત્ય-પુરુષના ઉપર – કરવામાં આવેલા અધ્યારોપ તરીકે અનુભવાશે. ત્યાર પછી એમને દૂર ફેંકી દેવાનું યા તો, તેમનો સંપૂર્ણ વિલોપ કરી દેવાનું કામ વધારે સહેલું બને છે.

*

જે જાતનું કામવાસનાનું નિદ્રામાં આક્રમણ વર્ણવો છો તેનો આધાર મુખ્યત્વે આહારના ઉપર યા તો બીજી કોઈ બાહ્ય વસ્તુના ઉપર નથી હોતો. એ તો અવચેતનાની એક યાંત્રિક ટેવ છે; જાગ્રત અવસ્થાની લાગણીઓ અને વિચારોમાંથી જ્યારે કામવાસનાને દેશનિકાલ કરવામાં આવે છે યા તો તેનો ઇન્કાર કરવામાં આવે છે ત્યારે નિદ્રાવસ્થામાં તમે જણાવ્યું તેવા રૂપમાં તે આવે છે, કારણકે તે વખતે કેવળ અવચેતના જ કાર્ય કરતી હોય છે અને ચેતના ઉપર કોઈ પ્રકારનું સચેતન નિયંત્રણ હોતું નથી. જાગ્રત પ્રાણમાં અને

મનમાં નિગ્રહપૂર્વક દબાઇ રહેલી, પરંતુ ભૌતિક, અન્નમય પ્રકૃતિમાંથી દૂર નહિ થયેલી એવી કામવાસનાની એ નિશાની છે.

આ વાસનાને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવા માટે સાધકે પ્રથમ તો કામવાસનાને લગતી કલ્પનાને, યા તો લાગણીને જાગ્રત અવસ્થામાં બિલકુલ આશ્રય આપવો જોઇએ નહિ. ત્યાર પછી સ્થૂલ શરીરના ઉપર અને ખાસ કરીને કામ-કેન્દ્રના ઉપર પ્રબળ તપઃશક્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ જેથી કરીને નિદ્રામાં પણ એવું કાંઇ પણ બનવા પામે નહિ. આ ઉપાય પહેલે સપાટે સફળ ન થાય એ બનવાજોગ છે, પરંતુ લાંબા કાળ સુધી ખંતપૂર્વક એને ચાલુ રાખવામાં આવે તો ઘણું-ખરું તે સફળ થાય છે; અવચેતનાનો સ્તર ધીમેધીમે આજ્ઞા-વશ થવા માંડે છે.

*

શરીરના ઉપર ક્લેશકારક જુલમ કરવો એ કાંઇ કામ-વેગને દૂર કરવાનો ઇલાજ નથી,— ભલે તે થોડા વખત માટે અસરકારક જણાય. ઇન્દ્રિયોના સંસ્કારોને પ્રિય અથવા તો અપ્રિય તરીકે સ્વીકારે છે તે તો માનવનો પ્રાણ,— અને અધિકાંશે તો, સ્થૂલ - પ્રાણ હોય છે.

આહાર ઓછો કરી નાંખવાથી કામવાસનાને વશ કર-વામાં સ્થાયી પરિણામ આવતું નથી. એનાથી શારીરિક ચેતનામાં અને સ્થૂલ-પ્રાણમય ચેતનામાં વિશુદ્ધિ થયાની પ્રતીતિ વધારે થાય, શરીર હલકું લાગે, તથા અમુક પ્રકારના તમસ્‌નો લોપ થાય એ પણ બનવાજોગ છે, પરંતુ અલ્પ આહાર સાથે કામવાસના પોતાનો મેળ મેળવી શકે છે.

સ્થૂલ ઉપાયોથી નહિ, પરંતુ ચેતનાનું પરિવર્તન કરવાથી આ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ પર વિજય મેળવી શકાય છે.

*

તમારી અંદરના પ્રાથમિક, અણઘડ, જંગલી ભાગથી સંપૂર્ણપણે છૂટકારો મેળવવાની મુશ્કેલી ત્યાં સુધી રહેવાની છે જ્યાં સુધી કેવળ, યા તો પ્રધાનપણે, મનને, યા તો માનસિક તપઃશક્તિને જોરે, યા તો વધારેમાં વધારે, અનિર્દિષ્ટ અને નિર્વ્યક્તિત એવી ભાગવતશક્તિની મદદથી, તમે તમારા પ્રાણમાં પરિવર્તન કરવાનો પ્રયત્ન કરશો. એ મુશ્કેલી અસલ-સુલ છે જેનો હજી સુધી જીવનમાં મૂળથી ઉકેલ થયો નથી, કારણકે સાચી રીતે તેનો સામનો અત્યાર સુધી કરવામાં આવ્યો જ નથી. ઘણા યોગમાર્ગોમાં એ મુશ્કેલીને દૂર કરવાનું મૂલ્ય એટલું બધું આંકવામાં નથી આવતું, કારણકે તેમનું ધ્યેય જીવનનું રૂપાંતર કરવાનું નહિ પરંતુ જીવનથી અલગ થઈ જવાનું હોય છે. જ્યારે સાધનાનું લક્ષ જીવનથી અલગ થઈ જવાનું હોય ત્યારે તો માનસિક અને નીતિનાં ધોરણોના દબાણથી પ્રાણને નિગ્રહમાં રાખવો એ પૂરતું હોઈ શકે, અથવા તો તેને શાંત કરી નાંખીને એક પ્રકારની તંદ્રામાં અને વિશ્રામાવસ્થામાં તેને નિષ્ક્રિય કરી નાંખવો એ પણ બની શકે. વળી એવા પણ કેટલાક માણસો હોય છે જેઓ પ્રાણને પોતાના વિષયોમાં તેની મરજી પ્રમાણે દોડવા દે છે, અને બની શકે તો દોડી દોડીને, તેને પરિક્લાંત થવા દે છે, અને એ સમય પૂરતો, સાધક પ્રાણથી તદ્દન અનાસક્ત – નિર્લેપ – અને ઉદાસીન રહેવાનો દાવો કરે છે, કારણકે

મે લોકોને મતે, પ્રાણની એ વૃત્તિઓ મૂળ પૂરાતન પ્રકૃતિની ક્રિયાઓ હોઇ ભૂતકાળના પ્રારબ્ધ કર્મના આવેગથી ચાલતી હોય છે અને શરીરના પતન સાથે એમનો પણ વિકાસ થઇ જશે. જ્યારે ઉપર જણાવેલા ઉકેલોમાંનો કોઇ સાધી શકાતો નથી ત્યારે સાધક એવડું આંતરજીવન જીવે છે. જેમાં પોતાના આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કારો તથા પ્રાણની નિર્બળતા એ બે વચ્ચે તેની ચેતના છેવટ સુધી વિભક્ત રહે છે, તે પોતાનાં આંતરજીવનનો સૌથી વધારે લાભ ઉઠાવે છે તથા પોતાની બાહ્ય પ્રકૃતિનો ઓછામાં ઓછો પ્રયોગ કરે છે. પરંતુ આપણા ઉદ્દેશને પહોંચવા માટે આમાંની કોઇ પણ પદ્ધતિ ચાલી શકે તેમ નથી. જો તમારે પ્રાણની ક્રિયાની ઉપર સાચું પ્રભુત્વ મેળવવું હોય તો, તથા તેનું રૂપાંતર કરવા માગતા હો તો તે નીચેની શરતે જ થઇ શકે તેમ છે: તમારા અંતરાત્માને – ચૈત્ય-પુરુષને – સંપૂર્ણપણે જાગ્રત થવા દો, તથા તમારી ચેતનામાં તેનો અમલ સ્થાપન કરો. તથા તમારી સમગ્ર ચેતનાને મહાશક્તિના અવિરત સ્પર્શ પ્રત્યે ખુલ્લી કરો. વળી એ અંતરાત્મામાં રહેલ વિશુદ્ધ ભક્તિ, અનન્ય અભીપ્સા તથા જે કાંઇ દિવ્ય હોય તેના પ્રત્યેનું તેનું અવ્યભિચારી આકર્ષણ એ સર્વેનો અમલ મન, હૃદય તથા પ્રાણની પ્રકૃતિ ઉપર સ્થાપન કરો. આ સિવાય બીજો રસ્તો છે જ નહિ, વધારે આરામભર્યો માર્ગ શોધવાનો કશો અર્થ નથી — नान्यः पंथा विद्यते अयनाय ।

*

અન્નમય – ભૌતિક – ચેતના

અવચેતના

નિદ્રા અને સ્વપ્ન

રોગ

આપણો ઉદ્દેશ વિજ્ઞાનમય ચેતનાનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. એટલે તે હેતુ સાધવા માટે, યા તો તેની તરફ ગતિ કરવા માટે, પ્રત્યેક ભૂમિકાની જુદી જુદી અવસ્થામાં જે કાંઇ આવશ્યક હોય તે આપણે કરવું જોઇએ. અત્યારની જરૂરિયાત એ છે કે સ્થૂલ ભૌતિક ચેતનાને તૈયાર કરવી; એને માટે સંપૂર્ણ સમતા અને શાંતિ તથા અંગત દાવાથી અથવા કામનાથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત એવા સમર્પણ ભાવને શરીરમાં તથા નિમ્નપ્રાણમાં સ્થાપન કરવો એ પ્રથમ આવશ્યકતા છે. બીજી વસ્તુઓ તેમને યોગ્ય સમયે આવી શકે છે. અત્યારે તો અન્નમય ચેતનામાં ચૈત્ય-પુરુષને જાગ્રત કરવો તથા ત્યાં તેની સતત હાજરી અને દોરવણી સ્થાપન કરવી એ જરૂરનું છે.

*

તમે જે ચેતનાનું વર્ણન કરો છો તે જડ પ્રાકૃતિક ચેતના છે. મોટે ભાગે તે અવચેતન જ હોય છે, પરંતુ એનો જે ભાગ સચેતન છે તે પણ યંત્રવત્ હોઈ અભ્યાસને વશ, અથવા તો નિમ્ન-પ્રકૃતિની શક્તિઓને વશ જડ વસ્તુની પેઠે

સંચાલિત થાય છે. હમેશાં એની એ બુદ્ધિ વગરની – જ્ઞાન રહિત, ક્રિયાઓની તે પુનરાવૃત્તિ કર્યા કરે છે, જે કાંઇ વિદ્યમાન હોય છે તેના સ્થાપિત નિયમોને અથવા નિત્ય-કર્મોના યંત્રવત્ કાર્યક્રમને તે આસક્તિપૂર્વક વળગી રહે છે–, ફેરફાર કરવાને, યા તો જ્યોતિનો સ્વીકાર કરવાને, યા તો ઉચ્ચતર શક્તિની આજ્ઞા પાળવાને તે નારાજ હોય છે. અથવા, જો રાજી હોય છે તો તે અસમર્થ નીવડે છે. વળી તે સમર્થ હોય છે તો પણ જ્ઞાનજ્યોતિ યા તો ઊર્ધ્વશક્તિ તેને જે કાર્ય કરવાનું સોંપે છે તેને પણ યંત્રવત્ નિત્ય-નિયમના ક્રમમાં ફેરવી નાંખે છે, અને એમ કરીને, તે કાર્ય-માંથી સઘળો આત્મા અને પ્રાણને નિચોવી નાખે છે. એ જડચેતના અજ્ઞાનના અંધકારથી આચ્છાદિત, નિર્બોધ, પ્રમાદી, અજ્ઞાન તથા જડતાથી ભરેલી, તમસ્‌ના અંધકારથી અને મંદતાથી વ્યાપ્ત હોય છે.

આ જડ-પ્રાકૃતિક ચેતનામાં આપણે પ્રથમ ઊર્ધ્વભૂમિકામાં રહેલી — દિવ્ય યા તો આધ્યાત્મિક જ્યોતિ, શક્તિ તથા આનંદને ઉતારી લાવવા માગીએ છીએ, અને ત્યાર પછી, આપણા યોગના લક્ષરૂપ વિજ્ઞાનમય સત્યને આપણે તેમાં અવતરણ કરાવવા માગીએ છીએ.

*

તમને હમણાં જેનું ભાન થયું છે તે સૌથી વધારે સ્થૂલ – સ્થૂલતમ – ચેતના છે. તેનો અનુભવ તમને થયો છે તેવો જ લગભગ બધાને થાય છે. જ્યારે સાધક સંપૂર્ણપણે અથવા તો અનન્યતયા, એ ચેતનામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે

તે પશુ-ચેતના જેવી છે એવો અનુભવ તેને થાય છે; એ ચેતના તમોગ્રસ્ત અને ચંચળ યા તો જડ અને નિર્બોધ છે એમ તે અનુભવે છે; પરંતુ એ બંને સ્થિતિમાં તે પ્રભુ પ્રત્યે ઉન્મુખ નથી એમ તે જુવે છે. ભગવાનની દિવ્ય શક્તિને તથા ઊર્ધ્વ ચેતનાને એની અંદર ઉતારી લાવવાથી જ એ સ્થૂલતમ ચેતનાનું સમૂળું રૂપાંતર થઇ શકે. જ્યારે આ વસ્તુઓ તમારી અંદર દેખા દે ત્યારે તેનાથી ક્ષોભ પામવું નહિ, પરંતુ તેમનું પરિવર્તન થાય એટલા માટે તે આવે છે એમ સમજવું.

અન્ય પ્રસંગોની પેઠે અહીં પણ સ્થિરતા એ પહેલી આવશ્યકતા છે; એટલે કે, ચેતનાને અશાંત થવા ન દેવી, તથા ક્ષુબ્ધ થવા કે વમળમાં પડવા ન દેવી. એવી સ્થિરતામાંથી પ્રભુની શક્તિને એ બધી તમોગ્રસ્તતાને દૂર કરવાને તથા તેનું રૂપાંતર કરવાને સાદ કરવો.

*

બહારના અવાજોને, શરીરના બાહ્ય સ્પર્શોને, વશ થઇ જવાની નિર્બળતા, "સંકલ્પપૂર્વક સામાન્ય ચેતનાથી અતીત થઇ જવાની અશક્તિ," "સમગ્ર ચેતનાની પ્રવૃત્તિ યોગથી પરાઙ્મુખ" આ બધી બાબતો નિઃસંદિગ્ધપણે સ્થૂલ ચેતનાને તથા સ્થૂલ મનને લાગુ પડે એવી નિશાનીઓ છે. એટલે કે જ્યારે સ્થૂલ ચેતનાના એ ભાગો ચેતનાના બીજા ભાગોથી અલગ થઇ જાય છે અને પોતે જ સમગ્ર ચેતનામાં આગળ પડતો ભાગ રોકી લઇ બીજા બધા ભાગોને પાછળ ધકેલી મૂકે છે ત્યારે એવી સ્થિતિ થાય

છે. જ્યારે ચેતનાના કોઈ ભાગનું રૂપાંતર કરવા માટે પ્રકૃતિમાં તેને આગળ લાવવામાં આવે છે ત્યારે સર્વગ્રાસી રૂપમાં ઊભરાઈ આવવાની તથા તે ભાગ એકલો જ જાણે પ્રકૃતિમાં હોય તેમ તેની જ પ્રધાન રૂપ થઈ પડવાની ક્રિયા અનુભવાય છે. અને કમનસીબે, જે ભાગનું રૂપાંતર કરવાનું હોય છે, તેની અણગમતી અવસ્થાઓ, એ ભાગની મુશ્કેલીઓ, તે જ સૌથી પ્રથમ જાગ્રત થઈ ઊઠે છે. તે ક્ષેત્ર પર પોતાનો અધિકાર જમાવી દે છે, તથા ફરી ફરીને આવે છે. સ્થૂલ ચેતનાની અંદર સૌથી ઉપર ઊભરાઈ આવે છે જડતા, તમોગ્રસ્તતા, અશક્તિ તથા એ સર્વેની હઠીલાઈ. આ અણગમતી પરિસ્થિતિમાંથી નીકળવાનો એક માત્ર ઉપાય એ છે કે સાધકે સ્થૂલ ચેતનાની જડતા કરતાં પણ વધારે હઠીલા થવું અને પોતાના પ્રયત્નમાં દૃઢ સંકલ્પપૂર્વક ખંતથી મંડ્યા રહેવું – અશાંત સંઘર્ષ સિવાય સ્થિર ધીર અખંડ પ્રયત્ન જારી રાખવો – જેથી કરીને આ બાધારૂપી નક્કર ખડકમાં પણ વિશાળ અને સ્થાયી દ્વાર થઈ શકે.

*

દિવસના ગાળામાં તમે જણાવો છો તેવા ચેતનાની અવસ્થાના વારાફેરા થયા કરે એ તો સાધનામાં લગભગ દરેકને સુવિદિત સામાન્ય અનુભવ છે. અનુભવમાં આવેલી પરંતુ સ્થિર સાક્ષાત્કાર રૂપે સ્થાપન નહિ થયેલી, યા તો સાક્ષાત્કાર રૂપે પ્રાપ્ત થયેલી પરંતુ હજુ સ્થિર રૂપે સ્થાપન નહિ થયેલી, એવી ઉચ્ચાવસ્થાની બાબતમાં ચેતનાની સામાન્ય અવસ્થામાં અથવા તો પૂર્વની નિમ્ન અવસ્થામાં પુનઃ પતન,

શિથિલતાને લઇને પાછા પડવું, યા તો બન્ને વચ્ચે લોલક ગતિ થવી એ સત્ય ઘણાના અનુભવમાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે સાધનાની ક્રિયા સ્થૂલ ભૌતિક ચેતનામાં ચાલતી હોય છે ત્યારે એ સિદ્ધાંત ઘણા જ પ્રબળ રૂપમાં, નજર આગળ તરી આવે એટલી સ્પષ્ટતાથી કાર્ય કરતો જણાય છે. કારણ એ છે કે સ્થૂલ પ્રકૃતિમાં એવા પ્રકારની તામસિકતા છે જે ઊર્ધ્વ ચેતનાની અંદર સ્વાભાવિક એવી તીવ્રતાને – યા તો ઉત્કટતાને – પોતાનામાં સહેલાઇથી સ્થિર થવા દેતી નથી,— શારીરિક ચેતના હમેશાં સામાન્ય સ્થિતિમાં વારંવાર જઇ પડે છે; આને લઇને ઊર્ધ્વ ચેતના અને તેની શક્તિઓએ લાંબા કાળ સુધી અને ફરી ફરીને સ્થૂલ શારીરિક વેગના ઉપર કાર્ય કર્યા જ કરવું પડે છે. ત્યાર પછી જ તે સ્થૂલ ચેતનામાં સ્થાયી અને સ્વાભાવિક થઇ શકે છે. ચેતનામાં થતા આ હેરાફેરાથી, યા તો, ગમે તેટલી કંટાળો ઉપજાવે તેવી અને લાંબી ઢીલથી, ક્ષુબ્ધ થાઓ નહિ, યા તો નિરુત્સાહ બનો નહિ. હમેશાં અંતરની સ્થિરતા અને શાંતિ જાળવી રાખવાની તથા અનિષ્ટ સ્થિતિ તમારા ઉપર અધિકાર ન જમાવે તેની સંભાળ રાખીને ઊર્ધ્વશક્તિ પ્રત્યે જેટલા રહી શકાય તેટલા ખુલ્લા રહેવાની કાળજી રાખો. જો વિરોધી શક્તિઓની લહેરો આવતી બંધ પડી જશે તો બાકીની મુશ્કેલીઓ તો એ અપૂર્ણતાઓના હઠાગ્રહને આભારી હશે જે બધા માણસોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે. એ અપૂર્ણતાઓ અને એ દુરાગ્રહને પ્રભુની દિવ્ય શક્તિ જ બહાર ફેંકી દેશે. પરંતુ એ પ્રમાણે હમેશને માટે

તેને દૂર કરવા માટે સમય તો લાગે છે.

*

પ્રાણની નિમ્નભૂમિકાની વૃત્તિઓના દુરાગ્રહથી તમારે નિરુત્સાહ થવું જોઇએ નહિ. કેટલીક વૃત્તિઓ એવી છે કે નિતાન્ત જડ ચેતનાનું રૂપાંતર થઇને તેદ્વારા સમગ્ર શારીરિક પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન થઇ જાય નહિ ત્યાં સુધી તેઓ સતત ચાલુ રહે છે તથા હઠપૂર્વક ફરી ફરીને આવ્યા કરે છે. એવું રૂપાંતર થાય ત્યાં સુધી યાંત્રિક અભ્યાસ તરીકે એ વૃત્તિઓનું દબાણ વારે વારે થયા કરે છે — કેટલીક વાર તેમની અંદરનું સામર્થ્ય પાછું જાગ્રત થયેલું હોય છે, તો કેટલીક વાર મંદ રીતે. એમને મનની કે પ્રાણની કોઇ પણ પ્રકારની અનુમતિ આપવાનો ઇન્કાર કરીને એ વૃત્તિઓમાંની જીવનશક્તિ ખેંચી લો; ત્યાર પછી તેનો યંત્રવત્ અભ્યાસ વિચાર તથા ક્રિયાના ઉપર અસર કરવાને અસમર્થ નીવડશે, અને આખરે તેનો વિલય થઇ જશે.

*

મૂલાધાર ચક્ર સ્થૂલ શારીરિક ચેતનાનું ખાસ કેન્દ્ર છે, અને એની નીચેનો ભાગ કેવળ ભૌતિક તત્ત્વનો — અન્નમય તત્ત્વનો — જ બનેલો હોઇ જેમ જેમ તેમાં વધારે ને વધારે નીચે ઉતરવામાં આવે છે તેમ તેમ અધિકાધિક અવચેતનારૂપ બની જાય છે. પરંતુ અવચેતનાનું ખરું કેન્દ્ર સ્થૂલ શરીરની નીચે,— જેમ ઊર્ધ્વ ચેતનાનું સ્થાન સ્થૂલ દેહની ઉપર — હોય છે. વળી, સાથે સાથે એ પણ ખરું છે કે અવચેતનાનો અનુભવ ગમે ત્યાં — ગમે તે કેન્દ્રમાં —

થઇ શકે છે, એટલે કે ચેતનાની ગતિની નીચે આવી રહેલી, તેને ટકાવી રાખનારી, યા તો તેને પોતાના પ્રત્યે નીચે ખેંચી રહેલી વસ્તુ તરીકે અવચેતનાનો અનુભવ થાય છે. ટેવને વશ સઘળી ક્રિયાઓનો—અને ખાસકરીને સ્થૂલ શરીરની અને નિમ્નપ્રાણની ક્રિયાઓનો—મુખ્ય આધાર અવચેતના છે. જ્યારે કોઇ પણ વસ્તુને પ્રાણમાંથી અથવા તો સ્થૂલ ચેતનામાંથી બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે ત્યારે ઘણુંખરું તે અવચેતનામાં નીચે ઉતરી જાય છે, બીજરૂપે ત્યાં રહે છે, અને જ્યારે ઉપર આવવાની તક મળે છે ત્યારે તે ચેતનાની સપાટી પર આવે છે. આ કારણને લીધે પ્રાણની અભ્યાસરૂપ થઇ ગયેલ ગતિઓનો ત્યાગ કરવાનું, યા તો ચારિત્ર કે શીલ બદલવાનું કાર્ય આટલું બધું અઘરૂં હોય છે; કારણકે પ્રાણની ગતિઓને દબાવી દેવામાં આવી હોય, યા તો તેમનો નિગ્રહ કરવામાં આવ્યો હોય તો પણ અવચેતનાના મૂળમાંથી તેને ટેકો મળતાં, ગર્ભાશયમાં સુરક્ષિત રહેલ એ વૃત્તિઓ પાછી ચેતનામાં ઊભરાય છે અને ફરીને સક્રિય બનવા પ્રયત્ન કરે છે, અવચેતનાનું કાર્ય તર્ક તથા યુક્તિરહિત, યંત્રવત્ અને પુનરાવર્તનશીલ હોય છે. તે બુદ્ધિને યા તો મનની તપઃશક્તિને સાંભળતું પણ નથી. ઊર્ધ્વજ્યોતિ અને શક્તિને એમાં ઉતારી લાવવાથી જ તેનું રૂપાંતર થઇ શકે.

*

પ્રકૃતિના બીજા ભાગોની પેઠે અવચેતના પણ વિરાટ યાને સમષ્ટિગત તેમ જ વ્યક્તિગત હોય છે. પરંતુ અવચેતનાના જુદા જુદા સ્તરો હોય છે. પૃથ્વી ઉપર જે કાંઇ છે તે બધું

અવચેતનાને નામે ઓળખાતા તત્ત્વના ઉપર પ્રતિષ્ઠિત છે, જો કે ખરું જોતાં, એ ભાગ કેવળ અચેતન નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણપણે "અવ"ચેતન હોય છે. અવચેતના એટલે કે દબાયલી યા તો તિરોભૂત થયેલી ચેતના જેમાં સઘળું હોવા છતાં કોઇ પણ વસ્તુ આકારમાં યા તો પ્રકટ નથી હોતી. એક બાજુ કેવળ અવચેતના અને બીજી બાજુ મન, પ્રાણ તથા શરીરની ચેતના એ બેની વચ્ચે અવચેતના આવી રહેલી છે. પદાર્થતત્ત્વનાં સુપ્ત અને ગતિવિહીન થરોમાંથી જીવન-શક્તિ પ્રત્યે જે પ્રાથમિક પ્રતિક્રિયાઓ મહામહેનતે સપાટી ઉપર આવે છે તથા સતત વિકાસદ્વારા ધીમેધીમે આગળ વધતી અને સ્વરૂપ-નિર્માણ કરનારી ચેતનાનું રૂપ ધારણ કરે છે તેની સઘળી શકયતાઓ અવચેતનામાં આવી રહેલી હોય છે. એ બધી વિચાર રૂપે, બાહ્ય પદાર્થના સંસ્કાર રૂપે, યા તો સચેતન પ્રતિકાર્ય રૂપે અવચેતનામાં હોતી નથી, પરંતુ એ બધી વસ્તુઓનું રૂપ ધારણ કરનાર પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે હોય છે. વધારામાં, જે અનુભવ સચેતન રૂપે થાય છે તે પણ અવચેતનામાં ઊંડે ઉતરી જાય છે,—ડૂબી રહેલી પરંતુ ચોક્કસ સ્મૃતિ રૂપે નહિ, પરંતુ અજ્ઞાનથી ઢંકાયલા દુરાગ્રહી સસ્કાર રૂપે. અનુભવના એ સંસ્કારો સ્વપ્ન રૂપે, ભૂતકાળના વિચારોના, ભાવોના તથા ક્રિયાઓના યાંત્રિક પુનરાવર્તન રૂપે તથા કર્મ રૂપે કે ઘટના રૂપે ફાટી નીકળતી ગ્રંથિ રૂપે, ગમે ત્યારે ચેતનાની સપાટી ઉપર આવી શકે છે. પુનરાવર્તન કરનારી બધી વસ્તુઓનું મુખ્ય કારણ અવચેતના છે, અને બહારના દેખાવ સિવાય વસ્તુમાં પોતાનામાં કદી પણ ફેરફાર થતો

નથી તેનું કારણ પણ તે જ છે. સ્વભાવ યાને ચારિત્ર બદલી શકાતું નથી એમ લોકો કહે છે તેનું કારણ પણ એ અવચેતના જ છે. વળી, જે વસ્તુ આપણે હમેશને માટે દૂર ફેંકી દીધી છે એવી આશા રાખતા હોઇએ છીએ તે સતત પાછી આવતી જણાય છે તેનું કારણ પણ અવચેતના છે. સઘળાં બીજો ત્યાં હોય છે અને મન, પ્રાણ તથા શરીરના સઘળા સંસ્કારો પણ ત્યાં જ વસે છે. મૃત્યુ અને વ્યાધિનો મુખ્ય આધાર, અને દેખીતી રીતે દુર્જેય એવો, અજ્ઞાનનો છેલ્લો કિલ્લો પણ અવચેતનામાં જ રહેલો છે. વળી જે જે વસ્તુથી પૂરેપૂરી રીતે મુક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા વિના તેને નિગ્રહપૂર્વક દબાવી દેવામાં આવે છે તે સઘળી પણ અવચેતનામાં તળીએ જઇને બેસે છે અને ગમે તે સમયે સપાટી પર આવવા માટે, યા તો અંકુરિત થવા માટે તત્પર એવી સ્થિતિમાં ત્યાં રહે છે.

*

આપણી અંદર જે ભાગ વિકાસ પામનારો છે તેનો આધાર અવચેતના છે, પરંતુ આપણી સમગ્ર ગુપ્ત પ્રકૃતિનો અવચેતનામાં સમાવેશ થઇ જતો નથી, તેમ જ આપણા અત્યારના સ્વરૂપનું સમગ્ર આદિ કારણ પણ અવચેતના નથી. પરંતુ આ અવચેતનામાંથી જુદી જુદી વસ્તુઓ ચેતનાની સપાટી ઉપર આવી શકે છે તથા સચેતન ભાગોમાં રૂપ લઇ શકે છે. આપણી અંદર પ્રાણની તથા સ્થૂલ શરીરની નાની, ક્ષુદ્ર અંધપ્રેરણાઓ, વૃત્તિઓ, ટેવો તથા શીલનાં રૂપો વગેરે જાગ્રત થાય છે તેમનાં મૂળ અવચેતનામાં હોય છે.

આપણાં કર્મોનાં ત્રણ ગુહ્ય જન્મસ્થાન હોય છે: ૧. પરચેતના યાને અતિચેતના. ૨ અંતસ્તલ ચેતના યાને તલ-ચેતના. ૩. અવચેતના. પરંતુ આ ત્રણમાંથી એકેયના ઉપર આપણો કાબૂ નથી, યા તો તેને આપણે જાણતા સુદ્ધાં નથી. આપણે સચેતન છીએ માત્ર જાગ્રત ચેતનાની સપાટી વિષે. તે ચેતના તો ક્રિયા કરવા માટેની એક સગવડ માત્ર છે. બધી વસ્તુઓનું આદિ મૂળ છે સામાન્ય પ્રકૃતિ એટલે કે વિરાટ-પ્રકૃતિ જે પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં વિશિષ્ટ રૂપ ધારણ કરે છે. એ સામાન્ય વિરાટ-પ્રકૃતિ અમુક વૃત્તિઓનો અભ્યાસ, અમુક વ્યક્તિત્વ, અમુક ચારિત્ર, શક્તિઓ, રુચિ વગેરે આપણી અંદર મૂકે છે અને, આ જન્મમાં કે પૂર્વજન્મમાં તૈયાર થયેલ, એ સ્વરૂપને આપણે સામાન્ય રીતે "આપણી જાત" કહીએ છીએ. એનો ઘણો મોટો ભાગ જાગ્રત ચેતનાની સપાટી ઉપર રૂઢ થઈ ગયેલ ગતિઓમાં પ્રવૃત્ત હોય છે અને આપણા જ્ઞાત, સચેતન ભાગોમાં તે કામમાં આવે છે. પરંતુ પેલા અજ્ઞાત ત્રણ સ્તરોમા આપણી જાતનો ઘણો મોટો ભાગ છૂપાઈ રહેલો પડ્યો હોય છે; એ સ્તરો ચેતનાની સપાટીની નીચે યા તો તેની પાછળ હોય છે.

પરંતુ સામાન્ય, વિરાટ, પ્રકૃતિનાં મોજાંઓ આપણા ઉપર સીધેસીધાં, આડકતરી રીતે, બીજાઓ મારફત, સંજોગો-દ્વારા તથા જુદી જુદી પ્રણાલિકાઓ યા તો માર્ગોદ્વારા આવતાં હોવાથી ચેતનાની સપાટી ઉપરનું આપણું સ્વરૂપ સતત ગતિમાન થયા કરે છે, વિકાર પામે છે, વિકાસ સાધે છે, યા તો પુનરાવૃત્તિ કર્યા કરે છે. વિરાટ-પ્રકૃતિની એ

લહેરોમાંની કેટલીક સચેતન ભાગોમાં સીધેસીધી જ વહી આવે છે અને ત્યાં કાર્ય કરે છે. પરંતુ આપણું મન તેના મૂળ વિષે અજ્ઞાન હોઈ તેમને તે પોતાનાં ગણી લે છે. વિરાટ-પ્રકૃતિની લહેરનો કેટલોક અંશ ગુપ્ત રીતે અવચેતનામાં દાખલ થાય છે, યા તો તેમાં ઊંડો ઉતરી જાય છે, અને ત્યાંથી ચેતનાની જાગ્રત સપાટી પર આવવાની તકની વાટ જુવે છે. વિરાટ-પ્રકૃતિના મોજાનો ઘણો મોટો ભાગ તો અન્તસ્તલની – તલસ્થિત – ચેતનામાં ચાલ્યો જાય છે. અને ત્યાંથી ગમે તે સમયે બહાર પડે છે, યા તો વગર વપરાયલી વસ્તુ તરીકે ત્યાં પડી રહી શકે છે. વિરાટ-પ્રકૃતિની લહરીનો થોડોક ભાગ આપણામાં થઈને પસાર થઈ જાય છે. તથા આપણી ચેતના તેનો ત્યાગ કરે છે, અર્થાત્ તે બહાર યા તો વિરાટ-પ્રકૃતિના સમુદ્રમાં ખંડ ખંડ થઈને પાછો ફેંકાય છે. આપણી પ્રકૃતિ વિરાટ-પ્રકૃતિ તરફથી આપણને પૂરી પાડ-વામાં આવેલી શક્તિઓની સતત ક્રિયા છે જેમાંથી – અથવા, ખરું જોતાં, જેના થોડાક અંશમાંથી – આપણે શક્તિ પ્રમાણે, યા તો ઇચ્છા પ્રમાણે કાંઈક રચના કરી લઈએ છીએ. આપણે તેને જે સ્વરૂપ આપીએ છીએ તે નિશ્ચિત અને સદાને માટે રહેનારૂં દેખાય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તે શક્તિ-ઓની લીલા માત્ર, એક સ્રોત માત્ર હોઈ એમાં સ્થિર સ્થાવર જેવું કાંઈ જ હોતું નથી. સ્થાયીપણાનો યા તો રૂપનો, જે આભાસ તેનામાં જણાય છે તે એકને એક પ્રકારનાં આંદોલનોની તથા ઘડતરોની સતત પુનરાવૃત્તિને અને પુન-ર્જાગ્રતિને આભારી હોય છે. આમ હોવાથી વિવેકાનંદની

ઊક્તિ અને હોરેસની કહેવત છતાં, તથા અવચેતનાનો અનુદાર વિરોધ હોવા છતાં, પ્રકૃતિનું રૂપાંતર થઇ શકે છે, પરંતુ પ્રકૃતિના હાથમાં આ પુનરાવર્તનનો તથા પુનર્જાગ્રતિનો હઠીલો અને ન જીતાય એવો પ્રયોગ હોવાથી રૂપાંતરનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ હોય છે.

પ્રકૃતિમાંથી જે અનિષ્ટ તત્ત્વોનો ત્યાગ કરીને આપણે બહાર ફેંકી દઇએ છીએ પરંતુ જે આપણી પ્રકૃતિમાં પાછાં આવે છે તે વિષે જોવાનું એ છે કે આપણે તેમને ક્યાં ફેંકીએ છીએ. ઘણી ખરી વખત તો એ ક્રિયામાં એક પ્રકારની રીતસર પદ્ધતિ હોય છે. મન પોતાની મનોમય વૃત્તિઓનો, પ્રાણ પ્રાણની અને શરીર શારીરિક વૃત્તિઓનો ત્યાગ કરે છે. આ વસ્તુઓ સામાન્ય રીતે વિરાટ-પ્રકૃતિના તે તે ક્ષેત્રમાં જાય છે. જ્યારે એ પ્રમાણે બને છે ત્યારે એ વસ્તુઓ આપણી આજુબાજુ જે ચેતનાનું વાતાવરણ હોય છે, અને જેની મારફત આપણે બહારની પ્રકૃતિ જોડે આપ-લે કરીએ છીએ, તેમાં પડી રહે છે. અને ત્યાંથી ઘણી વખત તેઓ વારે વારે આપણી પ્રકૃતિમાં ધસી આવ્યા કરે છે. ક્યાં સુધી? – જ્યાં સુધી તેનો એટલો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવામાં આવે, યા તો, તેમને એટલે દૂર ફેંકી દેવામાં આવે, કે તે આપણી પ્રકૃતિમાં કદી પણ પાછાં આવી શકે નહિ, ત્યાં સુધી. પરંતુ જે વસ્તુનો ત્યાગ ચિંતનશીલ મન અને માનસિક તપઃશક્તિ કરે તેને પ્રાણનો મજબૂત ટેકો હોય તો તે વસ્તુ મનમાંથી તો દૂર થઇ જાય છે પરંતુ પ્રાણમાં ઊંડે ઊતરી જાય છે, ત્યાં ધમપછાડા કરે છે, તથા ત્યાંથી

ઉપર ધસી આવવાનો પ્રયત્ન કરીને મનની ચેતનામાં ફરીને પગ જમાવવા મથે છે તથા બળજોરીથી, યા તો લાલચ આપીને મનની અનુમતિ મેળવવાના પ્રયત્નો પણ કરે છે. ઊર્ધ્વ પ્રાણ એટલે કે હૃદય, અથવા તો, વિશાળતર પ્રાણની ક્રિયાશક્તિ પણ જ્યારે તેનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે પ્રાણમાંથી દૂર થઇ જઇને આપણી નિત્યજીવનની ક્ષુદ્રતા જેમાંથી નિપજે છે તે નાની નાની નિમ્નપ્રાણની ગતિઓમાં તે આશ્રય લે છે. જ્યારે નિમ્નપ્રાણ પણ તેનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સ્થૂલ-ભૌતિક ચેતનામાં ઊંડે ઉતરી જાય છે અને જડતાવડે યા તો યંત્રવત્ પુનરાવર્તન કરીને તે ત્યાં વળગી રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ત્યાંથી પણ તેને હાંકી કાઢવામાં આવતાં તે અવ-ચેતનામાં જાય છે અને સ્વપ્નાંમાં, નિષ્ક્રિયતામાં, અત્યંત તમોગુણી અવસ્થામાં તે પ્રકટ થાય છે. અચેતના અવિદ્યાનો અંતિમ આશ્રય છે.

સામાન્ય પ્રકૃતિમાંથી જે લહેરો ફરીફરીને આપણામાં જાગ્રત થાય છે તે વિષે જણાવવાનું કે પ્રકૃતિની નિમ્ન-પ્રકારની શક્તિઓનું એ સ્વાભાવિક વલણ હોય છે કે વ્યક્તિમાં પોતાની ક્રિયાને ચિરસ્થાયી બનાવવી, તથા વ્યક્તિ-માં જમાવેલા પોતાના થરોમાંથી જે ભાગને તોડી નાંખવામાં આવ્યો હોય તેને ફરીને જમાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ હોવાથી જ્યારે પોતાની અસરનો સંપૂર્ણ અસ્વીકાર કરવામાં આવેલો તે નિમ્ન શક્તિઓને જણાય છે ત્યારે ઘણી વખત તેઓ ઉલટી વધારે જોરથી—અને ઉત્કટ ઉગ્રતાપૂર્વક પણ—ધસારો કરે છે. પરંતુ એક વાર આજુબાજુની ચેતનાને શુદ્ધ

કરવામાં આવે તો તેઓ લાંબો સમય ટકી શકતી નથી — સિવાય કે "વિરોધી શક્તિઓ" દખલ કરે. એ સ્થિતિમાં વિરોધી શક્તિઓ હુમલો કરી શકે છે, પરંતુ સાધકે અંતરાત્મામાં પોતાની સ્થિતિ સુદૃઢ કરી હશે તો એ વિરોધી શક્તિઓ હુમલો તો કરશે પરંતુ પાછી પડશે.

એ ખરું છે કે, આપણા વ્યક્તિત્વનો અધિકાંશ અથવા તો, ખરું જોતાં, વિરાટ-પ્રકૃતિના પ્રત્યે પ્રતિકાર્ય કરવાની વૃત્તિઓનો, તથા માનસના ઝૂકાવનો બહુ મોટો ભાગ — આપણે પૂર્વજીવનમાંથી લાવીએ છીએ. વંશપરંપરાની તો કેવળ બાહ્ય સત્તા ઉપર જ પ્રબળ અસર થાય છે, અને ત્યાં પણ બધી અસરનો સ્વીકાર થતો નથી, ફક્ત આપણા ભાવિ સ્વરૂપ સાથે બંધ બેસતી, અથવા તો, કાંઇ નહિ તો, તેને બાધા નહિ કરનારી અસર હોય છે તેનો જ સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

*

અવચેતના અભ્યાસોનું યાને ટેવોનું, અને સ્મૃતિઓનું ઘર છે; અને જ્યારે જ્યારે તેનાથી બની શકે છે ત્યારે, અથવા તો, અસ્ખલિતપણે, તે જૂના, નિગ્રહપૂર્વક દાબી રાખેલા પ્રતિકાર્યોની, પ્રતિબિંબોની, તથા મન, પ્રાણ અને શરીરના પ્રત્યુત્તરોની પુનરાવૃત્તિ કર્યા કરે છે. પોતાની પદ્ધતિના ઉચ્ચતર ભાગોમાંથી એ અવચેતના કરતાં પણ વધારે ખંતીલો આગ્રહ ચાલુ રાખીને સાધકે તેના જૂના, અભ્યાસરૂપ થઇ રહેલ પ્રતિકાર્યોને છોડી દેતાં, અને નવાં તથા સાચાં પ્રતિકાર્યોનો સ્વીકાર કરતાં શીખવવું જોઇએ.

*

સાધારણ પ્રાકૃતિક સત્તાનો કેટલો બધો ભાગ સ્થૂલ ભૌતિક અવચેતનામાં રહે છે તેનો તમને યથાર્થ ખ્યાલ નથી. મન અને પ્રાણના અભ્યાસરૂપ થઇ રહેલ ક્રિયાઓ એ અવચેતનામાં સંગ્રહાયલી હોય છે અને ત્યાંથી જાગ્રત મનમાં આવે છે. ચેતનાના ઉપલા સ્તરોમાંથી જ્યારે તેમને હાંકી કાઢવામાં આવે છે ત્યારે એ "પણીની ગુફામાં" તેઓ આશ્રય લે છે. જાગ્રત અવસ્થામાં તેમને છૂટથી બહાર પડવાની તક આપવામાં આવતી નથી. એટલે નિદ્રામાં તેઓ સ્વપ્નરૂપે આવે છે, જ્યારે અવચેતનામાંથી પણ તેમને દૂર કરવામાં આવે છે, જ્યારે એ ગુપ્ત સ્તરોમાં પણ જ્યોતિનું અવતરણ કરીને એમનાં મૂળનો સુદ્ધાં નાશ કરવામાં આવે છે ત્યારે એ અભ્યાસરૂપ થઇ રહેલી ક્રિયાઓ સદાને માટે બંધ પડે છે. જેમ જેમ તમારી ચેતના અંતરની ગહનતામાં ઊંડે ઉતરતી જશે તથા આ ઢંકાઇ રહેલા નિમ્નભાગોમાં ઊર્ધ્વ ચેતનાની જ્યોતિ આવતી જશે, તેમ તેમ ફરી ફરીને આવતી વસ્તુઓ સદાને માટે અદશ્ય થઇ જશે.

*

ચેતનાના નીચેના સ્તરોમાંથી શક્તિઓને ખેંચવી એ, જરૂર, બની શકે તેવું છે. એ પ્રમાણે શક્તિઓનું આકર્ષણ કરવાને પરિણામે નીચે રહેલી દિવ્યશક્તિઓ ઉપર આવે એ બનવાજોગ છે; અને તેમ થાય તો, એ શક્તિઓનું ઊર્ધ્વ પ્રત્યે આરોહણ ઉપરથી નીચે આવતી દિવ્યશક્તિના અવરોહણની ક્રિયાની પૂર્તિ કરે છે,— ખાસ કરીને સ્થૂલ શરીરમાં ઉતરી આવવામાં તે દિવ્યશક્તિને મદદ કરે છે. અથવા,

એમ પણ બને કે નીચેના સ્તરોમાં રહેલી અવિદ્યાની શક્તિઓ ઉપર ખેંચાઇ આવે અને એમ થાય ત્યારે તમસ્ છવાઇ જાય યા તો અશાંતિ પેદા થાય — કોઈ કોઇ વાર તો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જડતા ચારે તરફ ફરી વળે છે, યા તો, જબરદસ્ત ઉથલપાથલ અને અશાંતિ પેદા થાય છે.

નિમ્નપ્રાણની ભૂમિકા અત્યંત અંધકારમય સ્તર છે અને એની ઉપરની ભૂમિકાઓને જ્યોતિ તથા જ્ઞાન પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે ખુલ્લી કર્યા પછી જ જો નિમ્નપ્રાણની ભૂમિકાને ખોલવામાં આવે તો જ લાભ થાય. ઉપરની ભૂમિકાની એવી તૈયારી કર્યા વિના તથા જ્ઞાન વિના જે સાધક નિમ્નપ્રાણની ભૂમિકા ઉપર એકાગ્રતા કરે છે તે ઘણા પ્રકારની અવ્યવસ્થામાં જઈ પડવાનો સંભવ છે. આનો અર્થ એવો નથી કે એ નિમ્નપ્રાણના અનુભવો એવી તૈયારી થયા પહેલાં, અથવા તો સાધનાની શરૂઆતમાં પણ, ન જ થાય. એવી અનુભૂતિઓ પોતાની મેળે જ આવે છે, પરંતુ તેમને અતિ મહત્વ આપવું જોઇએ નહિ.

*

સૂક્ષ્મદેહમાં ગૂંચળું વળીને યા તો નિદ્રિત અવસ્થામાં યોગશક્તિ પડેલી છે — તે ક્રિયાશીલ નથી. જ્યારે કોઇ યોગસાધના કરે છે ત્યારે એ શક્તિ ગૂંચળામાંથી છૂટી થાય છે તથા દિવ્ય શક્તિ અને દિવ્ય ચેતના ઉપર વાટ જોતાં હોય છે તેમને મળવા માટે તે ઊર્ધ્વ ગતિ કરે છે. જ્યારે એ પ્રમાણે થાય છે, એટલે કે જ્યારે જાગ્રત થએલી યોગશક્તિ ઉપર ચડે છે, ત્યારે ઘણુંખરું ગૂંચળું છોડીને સાપ ઉપર

ચડતો હોય એવો અનુભવ થાય છે. જ્યારે આ યોગશક્તિ ઉપર પહોંચીને ઉપર રહેલી દિવ્ય ચેતનાને મળે છે ત્યારે ભગવાનની ચેતનાની શક્તિ સ્થૂલ દેહમાં વધારે સુગમતાથી અવતરણ કરી શકે છે તથા પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવા માટે તે કાર્ય કરી રહી છે એવો અનુભવ થાય છે.

તમને શરીર તથા આંખો ઉપરની તરફ ખેંચાતાં જણાય છે તે પણ યોગશક્તિની ઊર્ધ્વગતિનો જ એક ભાગ છે. દેહમાં રહેલી સૂક્ષ્મ ચેતના તથા શરીરમાં કાર્ય કરતી સૂક્ષ્મ-દૃષ્ટિ એ બંને ઉપર જવાને ગતિ કરે છે તથા ઉપર દૃષ્ટિ કરે છે; તથા ઉપર રહેલી દિવ્ય ચેતના તથા દિવ્ય દૃષ્ટિ એ બંનેની સાથે એક થવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરે છે.

*

જો તમે તમારી પ્રકૃતિના નિમ્ન ભાગોમાં, અથવા તો નીચેની કક્ષાઓમાં ઉતરો તો ચેતનાના ઉચ્ચ સ્તરો જે અત્યાર સુધીમાં નવજીવન પામી શુદ્ધ થઈ ગયા હોય તેમની સાથે સાવધાનતાપૂર્વક સંબંધ જાળવવાની કાળજી રાખવી જોઇએ, તથા એમનીદ્વારા જ્યોતિને અને શુદ્ધિને એ નીચેના અશુદ્ધ સ્તરોમાં લાવવી જોઇએ. એવી સાવધાની નહિ હોય તો આ નિમ્ન સ્તરોની અશુદ્ધ ક્રિયાઓમાં તે જકડાઇ જાય છે, અજ્ઞાનનું આવરણ તેની આજુબાજુ ફરી વળે છે તથા તે મુશ્કેલીમાં જઈ પડે છે.

સૌથી સલામત રસ્તો એ છે કે સાધકે ચેતનાના ઉચ્ચતર ભાગોમાં જ રહેવું અને ત્યાંથી નિમ્ન ભાગોના ઉપર તેમનું રૂપાંતર કરવા માટે દબાણ કરવું. આ કાર્ય થઈ શકે

તેવું છે, ફક્ત તમારે તે માટેની કુનેહ તથા અભ્યાસ પ્રાપ્ત કરવાની આવશ્યકતા છે. આ પ્રમાણે કરવાની શક્તિ જો તમે મેળવી શકો તો તમારી પ્રગતિ ઘણી વધારે સહેલી, સરલ અને ઓછી કષ્ટદાયક થશે.

*

માનસ-વિશ્લેષણનો પ્રયોગ કરવામાં તમે ભૂલ કરતા હતા. કાંઇ નહિ તો અલ્પ સમય માટે તમારી અંતઃશુદ્ધિનું કામ એને લઇને સહેલું નહિ પણ ઉલટું વધારે જટિલ બન્યું છે. ફ્રોઇડનું માનસ-વિશ્લેષણ એક એવો વિષય છે જેનો યોગસાધના સાથે કોઇ પણ પ્રકારનો સંબંધ નથી. માનવપ્રકૃતિના એક અત્યંત અંધકારમય, અત્યંત જોખમી, અત્યંત રોગિષ્ટ અંશની,– નિમ્ન-પ્રાણ પ્રદેશના અવચેતન સ્તરોની,– તે સમીક્ષા કરે છે, તેની કેટલીક અત્યંત વિકૃત ઘટનાઓને નોખી પાડી નાંખી પ્રકૃતિમાં થતી તેમની ક્રિયાને, તેમના વાસ્તવિક સ્થાનના પ્રમાણમાં, અતિ ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. સાંપ્રત માનસશાસ્ત્ર (મનોવિજ્ઞાન) હજી શૈશવાવસ્થામાં છે; તે અવિચારી, અંધારે ભટકતું અને અસંસ્કૃત છે. સત્યના અંશને, કે એકતરફી સત્યને, પકડી તેને પૂર્ણત્વનો વેશ પહેરાવી પ્રકૃતિના અખિલ ક્ષેત્રને પોતાની પરિભાષામાં સમજાવવાની માનવમનની વિશ્વવ્યાપી કુટેવે, જેમ સર્વ શિશુદશાવાળી વિદ્યાઓમાં બને છે તેમ, અહીં પણ કેર વર્તાવ્યો છે. તદુપરાંત નિગ્રહમાં રાખેલી કામવાસનાની ગ્રંથિની અગત્યને એ શાસ્ત્રમાં સાતમે આસમાને ચડાવવામાં આવે છે તે એક ભયંકર જૂઠાણું છે. એની અસર ગંદી થાય

છે તથા મન અને પ્રાણ પહેલાં કરતાં ઓછાં નહિ પણ વધારે અપવિત્ર બનવા પ્રેરાય છે.

માનવપ્રકૃતિનો સૌથી મોટો ભાગ પ્રચ્છન્ન છે, તથા માનવની ઉપરછલ્લી પ્રવૃત્તિઓની સમજૂતી આપનાર અદૃશ્ય પ્રેરક શક્તિઓ ચેતનાના એ પ્રચ્છન્ન પ્રદેશમાં છે એ સાચું છે. ફ્રોઇડના માનસ-વિશ્લેષણનું સમગ્ર જ્ઞાન જેમાં સમાઇ જતું જણાય છે તે નિમ્ન-પ્રાણનો અવચેતન સ્તર— આ નાના સરખા પ્રદેશના પણ થોડા સ્વલ્પ પ્રકાશિત ખૂણાઓનો જ ફ્રોઇડને પરિચય છે— ઉપર કહેલા સમસ્ત ચેતનાના પ્રચ્છન્ન પ્રદેશનો માત્ર છેક નીચલો અને અતિ અલ્પ ભાગ છે. પ્રચ્છન્ન પુરુષ – અંતસ્તલની ચેતના – તટસ્થ રહીને જાગ્રદવસ્થાના વ્યક્તિત્ત્વ પાછળ ઊભી રહે છે, અને તેને ટકાવે છે. એ અંતસ્તલની ચેતનામાં બાહ્ય મનની પાછળ, બાહ્ય મન કરતાં વધારે વિશાળ અને વધારે વિચક્ષણ બીજું એક મન છે, સ્થૂલ પ્રાણ કરતાં વધારે વિશાળ અને બળવાન પ્રાણ છે, સ્થૂલ શરીરની છીછરી ચેતનાની પાછળ તેના કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ અને વધારે મુક્ત બીજી શારીરિક ચેતના છે. એ અંતસ્તલની ચેતના ઉપર આવી રહેલ, ઊર્ધ્વ,- ચેતના પ્રત્યે તેમ જ નીચે આવી રહેલ - અવચેતનાના સ્તરો પ્રત્યે ખુલ્લી હોય છે. પોતાની પ્રકૃતિને શુદ્ધ કરીને તેનું રૂપાંતર કરવા ઇચ્છનારે તો એ ઊર્ધ્વ ચેતના પ્રત્યે જ ઉન્મુખ રહી અંતરતલની ચેતનાને, તેમ જ જાગ્રદવસ્થાની સપાટી ઉપરની સત્તાને ઊર્ધ્વારોહણ કરાવી તેની સહાયવડે પોતાની ચેતનાનું રૂપાંતર કરવાનું છે. આ

કાર્ય પણ સાવધાનીપૂર્વક કરવાનું છે, સમય પાકયા પહેલાં કે અવિચારીપણે કરવાનું નથી; અંતરમાંથી ઉદ્ભવતા કોઇ દિવ્ય સંચાલનને અનુસરીને વર્તવાનું છે, સદા સાચું વલણ જાળવવાનું છે. એમ ન થાય તો જે શક્તિને ઉપરથી આહ્‌વાન કરીને નીચે લાવવામાં આવી હશે તેને ધારણ કરવાનું કામ નિર્બળ તિમિરગ્રસ્ત આધારને બહુ ભારે લાગશે. પરંતુ નિમ્ન અવચેતન સ્તરોનાં બારણાં ખોલી નાંખીને સાધનાનો આરંભ કરવો તથા અશુદ્ધિ, મલિનતા કિંવા તિમિરને ચેતનાની સપાટી પર આવવા દેવાનું જોખમ વહોરવું એ હાથ ચોળીને શૂળ ઊભું કરવા બરોબર છે. સૌથી પ્રથમ મનોમય ચેતનાની ઉપરની શક્તિની સહાયવડે મનના ઉચ્ચ સ્તરોને, તથા પ્રાણને વીર્યવાન, શુદ્ધ અને જ્યોતિર્મય, શાંતિમય બનાવવા જોઇએ. એટલું થઇ ગયા પછી અવચેતનાનાં દ્વારો ખોલો, યા તો તેમાં ડૂબકી પણ મારો, — તો તેમાં પહેલાં કરતાં વધારે સલામતી છે, અને રૂપાંતર શીઘ્ર અને સફળ રીતે થાય એવો કાંઇક સંભવ પણ છે.

અનુભવ લઇ અધમ વૃત્તિઓમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો રસ્તો પણ ભયપ્રદ નીવડે એવો સભવ છે. કારણકે એ રસ્તે મુક્ત થવાને બદલે જાળમાં સહેલાઇથી ફસાઇ જવાનો સંભવ છે. આ પદ્ધતિના પાયામાં મનોવિદ્યાના બે વિખ્યાત હેતુઓ રહેલા છે. એમાંનો એક કોઇ પણ વૃત્તિને હેતુપૂર્વક ઉપભોગથી થકવી નાંખવાનો છે. પરંતુ એ પણ ખાસકરીને જ્યારે કોઇ વૃત્તિનો સ્વભાવ પર એટલો બધો કાબૂ હોય, કિંવા એમાં એટલું બધું બળ હોય, કે જેથી કેવળ

વિચારવડે, અગર ત્યાગવડે, તેની જગ્યાએ સાચી વૃત્તિને સ્થાપન કરી તેમાંથી મુક્ત થવું શક્ય ના હોય ત્યારે, માત્ર ગણતર દાખલાઓમાં જ લાગુ પડે તેવો છે. જ્યારે આ સ્થિતિ હદથી જ્યાદે પ્રવર્તતી હોય ત્યારે સંસારી જીવનના સાધારણ ક્રમમાં પડી નૂતન મન અને નૂતન સંકલ્પબળ-વડે તેમનો અનુભવ લઇ વિઘ્નને નિર્મૂળ કરી, અગર વિઘ્નને નિર્મૂળ કરવું સહેલું થઇ પડે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી, પછીથી આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત કરવાની સાધકને જરૂર પડે છે. પરંતુ હેતુપૂર્વક અસંયમનો આ માર્ગ કોઇ વખત અપરિહાર્ય હોવા છતાં તે સદા મહાભયયુક્ત છે. આ માર્ગે ફત્તેહ મળવી એક જ રીતે સંભવિત છે. સાક્ષાત્કાર માટે સુદૃઢ સંકલ્પબળ હોય તો ભોગમાંથી અસંતોષ અને ઘૃણા થઇને વૈરાગ્ય ઉદ્‌ભવે છે, અને પ્રકૃતિનાં બળવાખોર અંગોમાં પણ સિદ્ધિ યાને પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ માટે એવું જ દૃઢ સંકલ્પબળ જમાવી શકાય છે.

અનુભવ માટેનું બીજું કારણ પહેલા કારણ કરતાં વધારે વ્યાપક છે, કારણકે કોઇ પણ વૃત્તિને આચારમાંથી રૂખસદ આપતાં પહેલાં સાધકે તેને ઓળખવી પડે, તેની કાર્ય-પદ્ધતિનો સ્પષ્ટ આંતર-અનુભવ લેવો પડે અને પ્રકૃતિના કાર્યમાં એનું સ્થાન નક્કી કરવું પડે. જો તે વૃત્તિ સદંતર અનિષ્ટ છે એમ માલૂમ પડે તો તેને નિર્મૂળ કરવાનું, અને જો તે કોઇ શુદ્ધ વૃત્તિનો વિકાર માત્ર જ હોય તો તેનું રૂપાંતર કરવાનું, ત્યાર પછી શક્ય બને છે. માનસ-વિશ્લેષણશાસ્ત્ર પોતાના પ્રારંભિક અને અપર્યાપ્ત જ્ઞાનના બળ

પર, અપરિસ્કૃત, અને અયોગ્ય રીતે આનો, કે આના જેવા જ કશાકનો, ઉકેલ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. નિમ્નપ્રકૃતિની સર્વે ગતિઓને બરાબર ઓળખીને તેઓને નિર્મૂળ કરવા માટે, કે તેઓનું રૂપાંતર કરવા માટે, તેમને ચેતનાના પૂર્ણ પ્રકાશમાં લઇ જવી સર્વથા આવશ્યક છે; કારણકે તેમ કર્યા વિના રૂપાંતર પૂર્ણપણે સિદ્ધ થવું શકય નથી. છતાં, સાચો વિજય મેળવવા માટે તો ઉપરની જ્યોતિ તથા શક્તિને રૂપાંતરની વિરોધી, અજ્ઞાનમય શક્તિ પર, વહેલો મોડો પણ, વિજય મેળવી શકે એટલા પૂરતા પ્રમાણમાં કામ કરવાની તક મળવી જોઇએ. અનુભવ મેળવવાના ઓઠા નીચે ઘણા લોકો વિરોધી શક્તિઓને ઉશ્કેરી મૂકી એટલેથી અટકતા નથી, તેમનો ત્યાગ કરવાને બદલે તેને અનુમતિ આપીને સહાય કરે છે, તેમની પુનરાવૃત્તિ કરે છે, તેના છંદમાં પડે છે, ફરીફરીને તેને નોતરે છે તથા ચિરંજીવી બનાવી મૂકે છે અને એ બધું ન્યાયપુરઃસર છે એમ ઠેરવવા મથે છે. અંતે જ્યારે તેઓ એ બલાનો ત્યાગ કરવા ઇચ્છે છે ત્યારે એટલું તો મોડું થઇ ગયું હોય છે, વાત એટલી તો છટકી ગઈ હોય છે, એ વૃત્તિઓએ સાધક પર એવો તો કાબૂ જમાવી દીધો હોય છે, કે સાધક નિરાધાર બની જાય છે. અને પછી એમાંથી છૂટવા, કાં તો ઉગ્ર આંતરવિગ્રહ યા તો ભગવત્કૃપા એ બે જ માર્ગ ખુલ્લા રહે છે. કેટલાકને તેમનો કુટિલ પ્રાણ ઉપર કહ્યું તેમ કરાવે છે; કેટલાક કેવળ અજ્ઞાનથી તેમ કરે છે. પણ સંસારી જીવનની માફક સાધકજીવનમાં પણ પ્રકૃતિ સત્યના અજ્ઞાનને દોષના બચાવ તરીકે

સ્વીકારતી નથી. પ્રકૃતિના સર્વ અજ્ઞાન, અંગો જોડે અનુચિત વ્યવહાર કરતી વખતે આ ભય નડે જ છે. છતાં પ્રકૃતિનાં સર્વે અંગોમાં નિમ્નપ્રાણના અવગાઢ સ્તરોને અજ્ઞાનમાં, જોખમીપણામાં, કે મૂર્ખાઈમાં અને પુનરાવૃત્તિના દુરાગ્રહમાં ટપી જાય એવું બીજું એકે અંગ નથી. અનુભવ લેવા માટે આવા અંગને અકાળે, અથવા અયોગ્ય રીતે, જાગ્રત કરવામાં એના મલિન છાંટા અન્ય સજ્ઞાન ભાગોને ઉડાડી પ્રાણ તથા મનના સમગ્ર પ્રદેશની હવા ઝેરી બનાવવાનું જોખમ રહેલું છે. માટે સાધકે અભાવાત્મક અનુભવથી નહિ પરંતુ ભાવાત્મક અનુભવથી, એટલેકે પ્રકૃતિના જે અંગનું રૂપાંતર કરવાનું હોય તે અંગમાં સ્થિરતા, સમતા, જ્યોતિ, શુદ્ધિ, આત્મબળ, આદિ દિવ્ય પ્રકૃતિના ગુણોને ઉતારીને શરૂઆત કરવી જોઇએ. જ્યારે એ કાર્ય ઠીકઠીક થઇ રહે, જ્યારે ભાવાત્મક પાયો દઢ થઇ જાય, ત્યાર પછી આત્મસ્થિરતા, જ્યોતિ, બળ અને જ્ઞાનની શક્તિવડે વિરોધી શક્તિઓનો સમૂળો નાશ કરવા માટે, તેમને નિર્મૂળ કરવા માટે, તેમનું ઉત્થાન કરવું સહીસલામત છે. આ વિઘ્નથી મુક્ત થવા સારૂં જેટલો અનુભવ જરૂરી હશે તેટલો આપવા માટે આપોઆપ પણ નિમ્નપ્રકૃતિમાં મલિન અંગોનું પૂરતા પ્રમાણમાં ઉત્થાન થશે. પણ ફેર એટલો હશે કે તે વખતે દિવ્ય શક્તિની આંતરિક મદદવડે ઓછે જોખમે તમે તેનો નિકાલ લાવી શકશો.

*

આ મનોવિશ્લેષણવાદીઓ જ્યારે પોતાની ટોર્ચ-

લાઇટના અસ્થિર તેજથી આધ્યાત્મિક અનુભવોની સૂક્ષ્મ પરીક્ષા કરવાની ચેષ્ટા કરે છે ત્યારે એમની વાત ઉપર ગંભીરતાપૂર્વક ધ્યાન આપવું મારે માટે કઠિન થઇ પડે છે. છતાં પણ આ બાબત પર વિચાર કરવો જોઇએ કારણકે અર્ધ-જ્ઞાન એક સમર્થ વસ્તુ છે અને પૂર્ણ સત્યને આગળ આવવા દેવામાં તે મહાન બાધા રૂપ થઇ શકે છે. નાનાં બાળકો યથોચિત સ્વરૂપમાં બારાખડી ગે નહિ પરંતુ તેનું કોઇ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ ભણતાં હોય તથા અવચેતનાની અને અંતસ્તલમાં ગુપ્તપણે પડેલી બૃહત્-અહંતાની બારાખડીના અક્ષરો ઘુંટતા હોય અને એમ માની બેઠાં હોય કે તેમની અપૂર્ણ શરૂઆતની પહેલી ચોપડીમાં બિ-લા-ડી–અને ઝા-ડ વગેરે શબ્દો બનાવવામાં જ સઘળું જ્ઞાન સમાઇ ગયું છે– તેમના જેવી સ્થિતિ નૂતન માનસશાસ્ત્રની મને લાગે છે. એ લોકો નીચેથી રહ્યા ઉપરની વસ્તુને જુવે છે, તથા નીચેની ભૂમિકાના અંધકારવડે ઊર્ધ્વ જ્યોતિની સમજૂતી આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ આ વસ્તુઓનું મૂળ ઉપર છે, નીચે નહિ: उपरि बुध्न एषाम् । પરચેતના, નહિ કે અવચેતના સર્વ વસ્તુનો સાચો પાયો છે. કમળનું મૂળ– તેનું રહસ્ય– જે કાદવમાં તે ઊગે છે તેના રહસ્યોનું પૃથક્કરણ કરવાથી પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી; એનું રહસ્ય ઊર્ધ્વ ચેતનાની જ્યોતિમાં જે પદ્મ સદાને માટે વિકાસિત બિરાજે છે તે દિવ્ય આદર્શ–નમૂનામાં વસે છે. વળી વધારામાં, આ માનસશાસ્ત્રીઓનું પોતે પસંદ કરેલું ક્ષેત્ર પણ ક્ષુદ્ર, અંધકારમય અને મર્યાદિત છે; ખંડને તમે જાણી શકો તે પહેલાં

તમારે સમગ્રને જાણવો જોઇએ તથા નિમ્નતમ–સૌથી નીચેની–વસ્તુને યથાર્થ રૂપે સમજી શકો તે પહેલાં તમારે ઉચ્ચતમને–સૌથી ઉચ્ચ તત્ત્વને સમજવું જોઇએ. જે બૃહત્તર માનસશાસ્ત્ર પોતાના યોગ્ય સમયની વાટ જોઈ રહ્યું છે તે આપણને એ જ્ઞાન આપશે એવી શુભ આશા પડે છે, અને તેના ઉદય આગળ આજનાં ક્ષુદ્ર ફાંફાં મારવાં અદૃશ્ય થઇ જશે અને એની કાંઈ પણ અસર નહિ રહે.

*

નિદ્રાનો પાયો અવચેતના હોવાથી સામાન્ય રીતે તે ચેતનાને નિમ્નતર સ્તરોમાં ફેંકે છે.—સિવાય કે નિદ્રા પણ સચેતન હોય. એટલે નિદ્રાને વધારે ને વધારે સચેતન બનાવવી એ એનો સ્થાયી ઉપાય છે: પરંતુ એ પ્રમાણે થઇ શકે તે પહેલાં પણ સાધક નિદ્રાની આ અધોગામી ક્રિયાની સામે પ્રતિકાર્ય કરતા રહેવું જોઇએ તથા રાત્રિની સુસ્તીની તમોગુણ ભરી અસરને પોતાનામાં જમા થવા દેવી જોઇએ નહિ. પરંતુ આ બાબતો સિદ્ધ કરવા માટે સ્થિર, એકધારા પ્રયત્નની અને શિસ્તપાલનની જરૂર છે અને તેને વાર પણ લાગે છે,— અને કેટલીક વાર તો લાંબો સમય પણ લાગી જાય છે. તાત્કાલિક પરિણામ દેખાતાં નથી એટલા માટે પ્રયાસ કરવો માંડી વાળવાથી કામ નહિ સરે.

*

સાધના કરવાને પરિણામે જાગ્રત અવસ્થામાં જે ઉચ્ચ-સ્તરમાં સાધકની ચેતના પહોંચે છે તેમાંથી રાત્રિમાં–નિદ્રામાં–તે પ્રાયઃ નીચે ઉતરી જાય છે–સિવાય કે

નિદ્રાવસ્થામાં પણ સાધકને વિશિષ્ટ પ્રકારની અને ઉપર આરોહણ કરાવનારી અનુભૂતિઓ થતી હોય, યા તો, સાધકની યોગ-ચેતના સ્થૂલદેહમાં પણ એટલી સમર્થ હોય કે અવચેતનાની જડતાના આકર્ષણને તે હઠાવી શકે. સામાન્ય નિદ્રાવસ્થામાં દેહની જે ચેતના હોય છે તે અવચેતનામાં રહેલી શારીરિક ચેતના હોય છે, એ શારીરિક અવચેતના સમગ્ર શારીરિક ચેતનાનું ક્ષીણ સ્વરૂપ હોય છે, એટલે કે આપણા માનસના બીજા ભાગો પેઠે તે જાગ્રત અને જીવંત હોતી નથી. માનવના માનસનો બાકીનો ભાગ – સ્થૂલ શારીરિક ચેતના સિવાયનો – નિદ્રાના સમયમાં છૂટો રહે છે અને તેની ચેતનાનો કેટલોક અંશ બીજી ભૂમિકાઓમાં અને પ્રદેશોમાં જાય છે તથા તમે વર્ણવ્યું છે તેવાં સ્વપ્નાંઓમાં તેને થતી અનુભૂતિઓની નોંધ લેવાય છે. તમે જણાવો છો કે તમે બહુ ખરાબ પ્રદેશોમાં ચાલ્યા જાઓ છો અને ત્યાં તમે જણાવો છો તેવા અનુભવો તમને થાય છે; પરંતુ તેથી કરીને તમારી અંદર કાંઈક ખરાબ તત્ત્વ છે એનું એ ખાસ નિશાન ન ગણી શકાય. એનો અર્થ કેવળ એટલો થાય છે કે તમે નિદ્રામાં પ્રાણમય જગતમાં વિચરો છો,— જેમ દરેક માણસ વિચરે છે,— અને પ્રાણમય જગત એવાં સ્થાનોથી અને એવી અનુભૂતિઓથી ભરેલો પડ્યો છે. એ પ્રદેશોમાં જવાનું તમારે બંધ કરવું જોઈએ એમ સમજવાનું નથી, કારણકે એ પ્રમાણે જવાનું તદ્દન બંધ કરી દેવું શક્ય પણ નથી. પરંતુ પૂરેપૂરું રક્ષણ સાથે લઈને ત્યાં જવું અને સ્થૂલથી પર પ્રકૃતિના એ પ્રદેશોના ઉપર પણ તમારે

પ્રભુત્વ સ્થાપન થાય ત્યાં સુધી એ પ્રમાણે સહાય લઇને જવું. આમ હોવાથી સૂતા પહેલાં તમારે માતાજીનું સ્મરણ કરવું જોઇએ તથા દિવ્યશક્તિના પ્રત્યે જ ખુલ્લા થવું જોઇએ. કારણકે જેટલા પ્રમાણમાં તમે એ અભ્યાસ વધારશો તથા સફળતાપૂર્વક કરી શકશો તેટલા વધુ પ્રમાણમાં તમે સુરક્ષિત રહેશો.

*

તમે જે સ્વપ્નાં વર્ણવ્યાં છો તે કેવળ સ્વપ્નાં જ નથી. એ બધાનું બંધારણ કેવળ આકસ્મિક, અસંબદ્ધ યા તો અવ્યવસ્થિતતાનું બનેલું નથી. ઘણાં સ્વપ્નાં તો નિદ્રામાં માણસ જે પ્રાણમય લોકમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યાંની અનુભૂતિઓની પ્રતિછબી યા તો નોંધ હોય છે. કેટલાંક સૂક્ષ્મ અન્નમય-ભૌતિક-સ્તરની ઘટનાઓ યા તો તેનાં દૃશ્યો હોય છે. એ ભૂમિકાઓમાં પણ માનવની ચેતના પ્રાયઃ એના જાગ્રત કાળના સ્થૂલ જીવનની ઘટનાઓના જેવી ઘટનાઓનો અનુભવ કરે છે, યા તો, તે જીવનમાં કરતો હોય છે તેવી ક્રિયાઓ આચરે છે. એ ઘટનાઓમાં અને ક્રિયાઓમાં પણ વાતાવરણ, પરિસ્થિતિ તથા માનવો પણ જાગ્રત કાળના જીવનમાં હોય છે તેજ હોય છે, જો કે સામાન્ય રીતે તેની ગોઠવણમાં અને તેનાં આકાર અને લક્ષણોમાં થોડો યા તો ઘણો ફેરફાર હોય છે ખરો. પરંતુ સ્વપ્નમાં અન્ય પરિસ્થિતિ અને અન્ય લોકો સાથે પણ સંબંધ થઇ શકે છે જેનો ભૌતિક જીવનમાં આપણને બિલકુલ જ પરિચય ન હોય, યા તો જે ભૌતિક જગતનાં મુદ્દલે ન હોય.

જાગ્રત અવસ્થામાં તમને તમારી પ્રકૃતિના મર્યાદિત ક્ષેત્રનું અને ક્રિયાનું જ કેવળ ભાન હોય છે. નિદ્રામાં એ ક્ષેત્રની બહાર, તેનાથી પર. આવી રહેલી વસ્તુઓનું સ્પષ્ટપણે—હૂબહૂ—જ્ઞાન થઇ શકે છે—જાગ્રત અવસ્થાની પાછળ આવી રહેલ વધારે વિશાળ મનોમય યા તો પ્રાણમય પ્રકૃતિનું, અથવા તો, સૂક્ષ્મ અન્નમય—તત્ત્વનું, યા તો જેમાં તમારી પ્રકૃતિનો અધિકાંશ રહે છે પરંતુ જે જાગ્રત અવસ્થામાં સ્પષ્ટતાપૂર્વક ક્રિયાશીલ હોતી નથી એવી અવચેતન પ્રકૃતિનું તમને ભાન થઇ શકે છે. આ સમસ્ત અજ્ઞાનથી ભરેલાં ક્ષેત્રોને શુદ્ધ કરવાં પડશે કેમકે તે સિવાય પ્રકૃતિનું પરિવર્તન થઇ શકે નહિ. પ્રાણમાંથી, અથવા તો અવચેતનામાંથી આવતાં સ્વપ્નાઓનાં દબાણથી તમારે વિચલિત થવું જોઇએ નહિ,—કારણકે સ્વપ્નમાં થતી અનુભૂતિઓનો ઘણો મોટો ભાગ એ એનો બનેલો હોય છે—પરંતુ એ વસ્તુઓનો તથા એ વસ્તુઓ જે પ્રવૃત્તિઓનો નિર્દેશ કરે છે તેમનો, ત્યાગ કરવા માટે, સચેતન થવા માટે, તથા દિવ્ય સત્ય સિવાય બીજી સઘળી વસ્તુઓનો ઇન્કાર કરવા માટે તમારે અભીપ્સા કરવી જોઇએ. જેટલા પ્રમાણમાં એ દિવ્ય સત્યને અધિકાધિક પ્રાપ્ત કરતા જશો તથા જાગ્રત અવસ્થામાં બાકીની સર્વ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરીને તેને જ વળગી રહેશો તેટલા પ્રમાણમાં નિમ્નકોટિની આ સ્વપ્ન-સામગ્રી વધારે ને વધારે વિશુદ્ધ બનતી જશે

*

તમે જે સ્વપ્નાંઓનું વર્ણન કરો છો તે સ્પષ્ટપણે

પ્રતિકાત્મક છે અને પ્રાણમય સ્તરનાં છે. એ સ્વપ્નાંઓ કોઈ પણ વસ્તુઓના પ્રતિરૂપ બની શકે છે. જેવા કે, ક્રિયા કરતી શક્તિઓના, કાર્યમાં પરિણામ પામેલી યા તો અનુભવાયલી વસ્તુઓના આધારરૂપ બંધારણ અને પદાર્થના, વાસ્તવિક યા તો સંભવિત ઘટનાઓના, આંતર કે બાહ્ય પ્રકૃતિમાં બનતી અસલી યા તો સૂચિત ક્રિયાના યા તો પરિવર્તનના – પ્રતિરૂપ તે બની શકે છે.

સ્વપ્નમાં તમને જે ડર લાગ્યો તે ઘણુંખરું તમારા સચેતન મનની, અથવા તો ઉચ્ચતર પ્રાણની અંદર રહેલ ભીરૂતાની નિશાની નથી, પરંતુ નિમ્નપ્રાણની અવચેતનામાં રહેલી વસ્તુ છે. એ ભાગ સદા પોતાને બહુ જ નાનો અને નજીવો અનુભવે છે, તથા મહત્તર ચેતનામાં પોતે ઓગળી જશે એવો ભય તેને રહ્યા જ કરે છે — આ ભય કેટલાક લોકોમાં તો મહત્તર ચેતનાનો પ્રથમ સ્પર્શ થતાં જ ભય અને ત્રાસનું રૂપ ધારણ કરે છે.

*

આ જાતનાં બધાં સ્વપ્નાંઓ ઘણી વખત પ્રાણની, અને ક્વચિત મનની, ભૂમિકા ઉપર જે રચનાઓ જોવામાં આવે છે તેના પ્રકારનાં છે એ તો સ્પષ્ટ છે. કેટલીક વાર એ ઘડતરો તમારા પોતાના મનનાં યા તો પ્રાણનાં હોય છે; કેટલીક વાર બીજાઓના મનનાં હોઈ ઠીક અસલ રૂપમાં યા તો કેટલાક ફેરફારો પામીને તમારી અંદર આવેલાં હોય છે. અન્ય ભૂમિકાઓની અમાનુષી કહી શકાય એવી શક્તિઓ તરફથી પણ સ્વપ્નાંનાં કેટલીક વાર ઘડતરો આપણામાં આવે છે. એ

બધાં કાંઇ સત્ય હોતાં નથી તથા સ્થૂલ ભૌતિક જગતમાં તે સાચાં પડવાં જ જોઇએ એવો નિયમ પણ નથી. પરંતુ સ્થૂલ ભૂમિકા ઉપર અસર ઉપજાવવાના હેતુપૂર્વક તેમને ઘડવામાં આવ્યાં હોય તો ત્યાં તેમની અસર થઇ શકે, અને જો તેમને છૂટ આપવામાં આવે તો તેમની અસરને ઘટનામાં, યા તો હેતુને અર્થમાં પરિણત કરીને આંતર યા બાહ્ય જીવનમાં પ્રત્યક્ષ અસર ઉપજાવી શકે છે — કારણકે આ સ્વમાંઓ અધિકાંશે પ્રતિકાત્મક યા તો આયોજનાત્મક હોય છે. આવાં સ્વમાંઓ પ્રત્યે સાચું વલણ એ છે કે સાધકે તેમનું નિરીક્ષણ કરવું, તેમને સમજવાં, અને જો વિરોધી શક્તિઓ તરફથી આવતાં હોય તો તેમનો ઇન્કાર કરવો, યા તો તેમનો વિનાશ કરવો.

બીજા પ્રકારનાં સ્વમાંઓ પણ આવે છે જે ઉપર જણાવેલા પ્રકારનાં હોતાં નથી પરંતુ જે સામાન્ય સ્થિતિથી સર્વથા ભિન્ન પરિસ્થિતિમાં આવેલી ચેતનાના કોઈ સ્તરોમાં, અન્ય કોઇ જગતમાં, બનતી ઘટનાઓના પ્રતિનિધિ રૂપ, યા તો તેની પ્રતિચ્છાયારૂપ હોય છે. વળી કેટલાંક સ્વમાંઓ તો એકદમ પ્રતિકાત્મક હોય છે તથા કેટલાંક આપણી અંદર રહેલી વર્તમાન વૃત્તિઓ તથા વલણો દર્શાવે છે — પછી તે વૃત્તિઓ અને વલણો આપણી જાગ્રત અવસ્થાને પરિચિત હો, યા તો તેનાથી છૂપાયલાં હો. કેટલીક વાર એવાં સ્વમાંઓ જૂના કાળની સ્મૃતિઓનો લાભ લે છે, યા તો અવચેતનામાં નિષ્ક્રિય રૂપે પડેલી કે સક્રિય રૂપે રહેલી વસ્તુઓને જાગ્રત કરે છે. ઊર્ધ્વ ચેતનામાં જેમ જેમ આપણે આરોહણ કરીશું

તેમ તેમ આ વિવિધ પ્રકારની સામગ્રીના ખીચડાનું આપણે રૂપાંતર કરવું પડશે યા તો તેનો સમૂળો ત્યાગ કરી દેવો પડશે. જો સ્વપ્નાંઓનો અર્થ ઉકેલતાં આવડે તો આપણી પ્રકૃતિનું તથા અન્ય પ્રકૃતિનાં રહસ્યોનું ઘણું જ્ઞાન મેળવી શકાય.

*

રાતના જાગતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સાચો માર્ગ નથી. આવશ્યક નિદ્રાનો નિગ્રહ કરવાથી શરીર તામસિક થાય છે તથા જાગ્રત અવસ્થામાં જે એકાગ્રતાની જરૂર હોય છે તે કરવાને અસમર્થ થઇ જાય છે. સાચો ઉપાય નિદ્રાનો નિગ્રહ કરવાનો નહિ પરંતુ તેનું રૂપાંતર કરવાનો છે, ખાસકરીને નિદ્રા લેતી વખતે પણ વધારે ને વધારે સચેતન રહેતાં શીખવું જરૂરનું છે. જો એ પ્રમાણે કરવામાં આવે તો નિદ્રા પણ ચેતનાની એક પ્રકારની આંતર-સ્થિતિમાં જ પલટાઇ જાય છે અને જાગ્રતમાં થઇ શકે છે તે જ પ્રમાણે નિદ્રામાં પણ સાધનાની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. વળી વધારામાં સ્થૂલ, ભૌતિક સ્તર સિવાયના ચેતનાના અન્ય સ્તરોમાં પણ સાધક પ્રવેશ કરી શકે છે. તથા પરિણામે માહિતી આપનાર તથા ઉપયોગી એવી અનુભૂતિઓના વિશાળ ક્ષેત્રપર તેની સત્તા જામે છે.

*

નિદ્રાને બદલે કોઇ બીજી સ્થિતિથી કામ ચાલી શકે નહિ, પરંતુ નિદ્રાનું પરિવર્તન થઇ શકે છે. નિદ્રામાં પણ તમે સચેતન થઇ શકો તો ઉચ્ચ પ્રકારનું આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવા માટે રાત્રિનો ઉપયોગ થઇ શકે—અલબત્ત, એમ

કરતાં શરીરને પૂરતો આરામ મળવો જોઇએ એ શરતે; કારણકે નિદ્રાનો હેતુ સ્થૂલ શરીરને આરામ આપવાનો તથા પ્રાણની ભૌતિક-શક્તિનો શરીરમાં પુનઃસંચાર કરવાનો છે. ત્યાગના વિચારથી યા તો તીવ્ર વૈરાગ્યના ભાવથી જેમ કેટલાક લોકો શરીરને આહાર તથા નિદ્રા આપવાની ના પાડે તેમ કરવું એ એક ભૂલ છે. એમ કરવાથી તો સ્થૂલ શારીરિક અવલંબન ક્ષીણ થઇ ઘસાઇ જાય છે. યોગશક્તિ અથવા તો પ્રાણશક્તિ અતિ ક્લાન્ત કે ક્ષીણ થયેલા શરીરના અવયવોને લાંબા સમય સુધી ટકાવી રાખી શકે છે પરંતુ એક સમય એવો આવે છે જ્યારે એ પ્રમાણે શરીર ટકાવવા માટે શક્તિ મેળવવી સહેલ યા તો શક્ય નથી રહેતું. શરીર પોતાનું કાર્ય સફળ રીતે કરી શકે તે માટેની જે જરૂરીઆત હોય તે પૂરી પાડવી જોઇએ. મધ્યમસર એટલે કે "યુક્ત"— પરંતુ પૂરતો આહાર—લોભ કે કામના વગર,—પૂરતી નિદ્રા,—કિંતુ જડ તામસિક પ્રકારની નહિ એવી નિદ્રા — લેવી એ નિયમ રાખવો જોઇએ.

*

જે નિદ્રાનું વર્ણન કરતાં જ્યોતિપૂર્ણ નીરવતાની યા તો શરીરનાં રોમેરોમમાં આનંદની અનુભૂતિ થાય છે એમ તમે કહો છો એ અવસ્થા, સ્પષ્ટપણે, સારામાં સારી છે. આ સિવાયના બાકીના નિદ્રાકાલમાં તમે અચેતન થઇ જાવ છો ત્યારે ઘણુંકરીને તમે ઊંડી ગંભીર નિદ્રામાં સરી જતા હશો જેમાં સ્થૂલ શરીરની ચેતનાના સ્તરમાંથી નીકળીને મનોમય, પ્રાણમય યા તો અન્ય કોઇ ભૂમિકામાં તમે વિચરતા હશો.

તે સમયે "હું અચેતન હતો" એમ તમે કહો છો, પરંતુ એમ પણ બને કે તે સમયે જે જે બન્યું તેનું તમને સ્મરણ ન રહ્યું હોય, કારણકે ઉપર્યુક્ત ભૂમિકાઓમાંથી પાછા આવતાં આખી ચેતના પલટો લે છે, યા તો એક પ્રકારનું અવસ્થાન્તર યા તો વિપર્યાસ થઇ જાય છે એટલે (પરિણામે) નિદ્રામાં થયેલા સર્વ અનુભવો સ્થૂલ ચેતનાથી દૂર થઇ જાય છે— સિવાય કે સઘળી ઘટનાઓમાં છેવટની બનેલી, યા તો કોઇ ઊંડી છાપ પાડે એવો અનુભવનો ભાગ— અને આપણને લાગે છે કે કાંઈ હતું જ નહિ, સઘળું શૂન્ય જ હતું. એક બીજા પ્રકારની શૂન્યાવસ્થા પણ હોય છે, જે તમોગુણી જડતાની અવસ્થા હોઇ કેવળ શૂન્ય જ હોતી નથી.— તે ભારે હોય છે, અસ્મરણશીલ હોય છે. પરંતુ એવું તો જ્યારે સાધક અવચેતનામાં ઊંડો,– પ્રગાઢતાપૂર્વક ઉતરી જાય છે ત્યારે જ બને છે. અવચેતનામાં એ પ્રમાણે ડૂબકી મારવી એ ઘણું જ અનિષ્ટ છે. કારણકે તેને પરિણામે અજ્ઞાનનું આવરણ ચેતના ઉપર ફરી વળે છે, તેને અધોગામી બનાવે છે, અને ઘણી વાર આરામને ઠેકાણે, જ્યોતિર્મય નિશ્ચલ-નીરવતાથી બિલકુલ વિપરીત એવી, કલાંતિની અવસ્થા લાવે છે.

*

તમારી નિદ્રા અર્ધ-નિદ્રા, પા-નિદ્રા કે સોળાંશ નિદ્રા ન હતી; ખરું જોતાં, ચેતના અંતરમાં ઊંડી ઉતરી ગઈ હતી અને એ સ્થિતિમાં તે સચેતન તો રહે છે પરંતુ બાહ્ય વસ્તુઓ પ્રત્યે બંધ રહી કેવળ આંતર અનુભૂતિ પ્રત્યે ખુલ્લી રહે છે. આ બે અવસ્થા વચ્ચે ભેદ કરતાં તમારે શીખવું

જોઈએ. એક નિદ્રા અને બીજી સમાધિની (અલબત્ત, નિર્વિકલ્પ નહિ) શરૂઆત. આ પ્રમાણે ચેતનાનું અંતરમાં ઉતરી જવું આવશ્યક છે કારણ કે માનવનું ક્રિયાશીલ મન પહેલાં બહારના પદાર્થો તરફ ઘણું વળેલું રહે છે; એ ક્રિયાશીલ મન અંતર્ચેતના – અંતઃમન, અંતઃપ્રાણ અને અંતઃશરીર તથા અંતરાત્મા – માં રહી શકે તે માટે તેણે સંપૂર્ણપણે અંતરમાં ડૂબકી મારવી પડે છે. પરંતુ અભ્યાસ કરવાથી સાધક એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે જ્યારે બાહ્ય દૃષ્ટિએ સચેતન રહેવા છતાં તે અંતરમાં નિવાસ કરતો હોય, અને ધારે ત્યારે ચેતનાને અંતર્મુખ યા તો બહિર્મુખ કરી શકે છે. ત્યાર પછી તમે જેને ખોટી રીતે "નિદ્રા" કહો છો તે સ્થિતિની સઘન નિશ્ચલતા તથા મહત્તરથી અને વિશુદ્ધતર ચેતનાનું પોતાની અંદર ઉપરથી વહી આવવું જાગ્રત અવસ્થામાં પણ સાધક અનુભવી શકે છે.

*

સાધના કરતાં તમે જણાવો છો તેવો થાક જુદાં જુદાં કારણોને લઈને લાગી શકે:

૧. શરીર આત્મસાત્ કરી શકે – પચાવી શકે – તે કરતાં અધિક શક્તિ ગ્રહણ કરે તો તેથી તેને થાક લાગે છે. એનો ઉપાય સચેતન નિષ્ક્રિયતામાં શાંતિભર્યો આરામ લેવો, શક્તિસ્રોતોને પોતાની અંદર આવવા દેવા પરંતુ તે બળ અને શક્તિની પુનઃ પ્રાપ્તિ થાય તેટલા જ ખાતર – બીજા કોઈ પણ હેતુ ખાતર નહિ.

૨. નિષ્ક્રિયતા જ્યારે જડતાનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે

પણ થાક લાગે એ સંભવિત છે — એવી જડતા સાધકની સમગ્ર ચેતનાને સ્થૂલ શારીરિક ચેતના તરફ ઉતારી લાવે છે અને એ સહેલાઇથી થાકી જાય છે તથા તામસિકતાનો ભોગ થઇ પડે એવી હોય છે. આનો ઉપાય સમ્યક્ – ચેતનામાં પાછા જવું અને ત્યાં જ, નહિ કે જડતામાં, વિશ્રામ કરવો એ છે.

૩. કેવળ શરીરવડે અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી પણ એ જાતનો થાક લાગે છે, અર્થાત્ શરીરને પૂરતી નિદ્રા કે પૂરતો આરામ નહિ આપવાથી. શરીર એ યોગસાધનાનો આધાર છે, પરંતુ તેની શક્તિ અખૂટ નથી તથા તેની કાળજી રાખવી પડે છે. વિરાટ-પ્રાણશક્તિમાંથી પ્રાણનો પ્રવાહ ખેંચીને શરીરને ટકાવી રાખી શકાય પરંતુ તેમ કરવાની પણ મર્યાદા હોય છે. પ્રગતિ કરવાની ઉત્સુકતામાં પણ એક પ્રકારનો મિતાચાર – મિત વ્યવહાર – નહિ કે ઉદાસીનતા અથવા એશઆરામીપણું – હોવો જરૂરી છે.

*

રોગ સ્થૂલ શારીરિક પ્રકૃતિમાં કોઇ પ્રકારની અપૂર્ણતાનું યા તો નિર્બળતાનું, અથવા તો વિરોધી શક્તિ પ્રત્યે ખુલ્લાપણાનું ચિહ્ન છે, અને ઘણી વખત નિમ્ન-પ્રાણની, યા તો સ્થૂલ મનની કોઇ અંધકારમય સ્થિતિ, યા તો વિસંવાદ, સાથે રોગનો સંબંધ હોય છે.

શ્રદ્ધાવડે, યોગશક્તિવડે અથવા તો દિવ્યશક્તિનું અવતરણ કરાવીને જો સાધક પોતાની માંદગીથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઇ શકે તો તે ઘણું સારું કહેવાય. પરંતુ ઘણી વખત

એ પ્રમાણે સંપૂર્ણપણે બનવું શક્ય નથી હોતું, કારણકે સમગ્ર પ્રકૃતિ દિવ્યશક્તિ પ્રત્યે ખુલ્લી નથી હોતી, યા તો તેના પ્રત્યે સાચું પ્રતિકાર્ય કરી શકતી નથી. મનમાં શ્રદ્ધા હોય અને મન સાચું પ્રતિકાર્ય કરે પરંતુ નિમ્નપ્રાણ તથા અન્નમય ચેતના તેનું અનુગમન ન કરી શકે. અથવા તો, મન અને પ્રાણ બન્ને તૈયાર હોય તો સ્થૂલ શરીર યોગ્ય સહારો ન આપે, યા તો અપૂર્ણ સાથ આપે, એમ પણ બને કારણકે વિશિષ્ટ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર શક્તિઓ પ્રત્યે પ્રતિકાર્ય કરવાની તેને ટેવ પડી ગઈ હોય છે અને પ્રકૃતિના જડ ભાગમાં એવી ટેવ ઘણી જ દુરાગ્રહી શક્તિનું રૂપ લે છે. એવી અવસ્થામાં બાહ્ય સાધનોનો આશ્રય લઈ શકાય છે — મુખ્ય ઉપાય તરીકે નહિ પરંતુ દિવ્યશક્તિને સહાય તરીકે, યા તો તેના કાર્યના સ્થૂલ ટેકા તરીકે. અતિ ઉગ્ર અને સખ્ત દવાઓ કરવી નહિ પરંતુ શરીરમાં ક્ષોભ કર્યા વિના તેને લાભ કરે એવી ઔષધિઓ વાપરવી જોઈએ.

*

રોગના હુમલાઓ એટલે નિમ્ન-પ્રકૃતિના અથવા તો વિરોધી શક્તિઓના હુમલા:— આપણી પ્રકૃતિમાં રહેલી કોઈ નિર્બળતાનો, કોઈ ખુલ્લું દ્વાર, અથવા તો પ્રતિકાર્ય કે પ્રત્યુત્તર મળે તેનો લાભ લઈને તે શક્તિઓ હુમલા કરે છે. જેમ બીજી વસ્તુઓ આપણી પ્રકૃતિમાં બહારથી આવે છે અને આપણે તેમને બહાર ફેંકી દેવાની હોય છે તેમ માંદગી પણ બહારથી આવે છે. રોગના હુમલાઓને સાધક એ પ્રમાણે બહારથી આવતા જોઈ શકે તથા તેઓ શરીરમાં

પ્રવેશ કરે તે પહેલાં તેમને દૂર ફેંકી દેવાનું સામર્થ્ય અને અભ્યાસ પ્રાપ્ત કરે તો તે માંદગીથી મુક્ત રહી શકે. વળી જ્યારે રોગનો હુમલો પોતાની અંદરથી થતો જણાય ત્યારે પણ એનો અર્થ એ હોય છે કે તે આવ્યો તો હોય છે બહારથી પરંતુ અવચેતનામાં દાખલ થતાં પહેલાં સાધક તેને જાણી શક્યો નથી. એક વાર તે અવચેતનામાં પેસે એટલે પછી, જે શક્તિ તેને બહારથી અંદર લાવી હોય છે તે, મોડી-વહેલી તેને જગાડે છે અને શરીર પર વ્યાધિનો હુમલો થાય છે, રોગ શરીરમાં પ્રવેશ કરે પછી તુરત જ તમે તેના વિષે સચેતન થાઓ તો એનું કારણ એ હોય છે કે તે અવચેતનામાંથી નહિ પરંતુ સીધેસીધો આવી હોય છે પરંતુ જ્યારે બહાર હતી ત્યારે તમે તેને પકડી શક્યા ન હતા. બહુધા તે એ પ્રમાણે આવે છે, એટલે કે સામેથી, અથવા તો બાજુ ઉપરથી, સૂક્ષ્મ પ્રાણના શારીરિક કવચને ભેદીને તે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ કવચ વ્યાધિ સામે રક્ષણ કરવાનું આપણું પ્રધાન સાધન છે. પરંતુ સ્થૂલ શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે તે પહેલાં એ પ્રાણમય કવચમાં જ વ્યાધિને અટકાવી દઈ શકાય છે. એ પ્રમાણે અટકાવ્યા પછી સાધકને થોડી અસર થાય: ઉ. ત. તાવ જેવું યા તો શરદી થવા જેવું લાગે પરંતુ વ્યાધિનો પૂરેપૂરો હુમલો થઈ શકતો નથી. એનાથી પણ પહેલાં જો વ્યાધિને અટકાવી શકાય, અથવા તો, પ્રાણમય નાડીનું કવચ વ્યાધિનો સામનો કરી શકે તથા પોતે બળવાન, પ્રાણવાન અને સુદૃઢ રહે તો માંદગી બિલકુલ આવતી નથી; એવા હુમલાની શરીર પર

કશી અસર થતી નથી, અને પાછળ તેનું નિશાન પણ રહેતું નથી.

*

જરૂર, રોગ ઉપર અંદરથી કાર્ય કરી શકાય અને તેને મટાડી પણ શકાય. પરંતુ, એ કાર્ય હમેશાં સહેલું હોતું નથી કારણકે જડ પ્રકૃતિનું તત્ત્વ ઘણો વિરોધ કરે છે, તમો-ગુણનો વિરોધ નડ્યા કરે છે. એને માટે અથાગ ખંતની જરૂર પડે છે: શરૂઆતમાં આ પ્રયાસ તદ્દન નિષ્ફળ જાય, અથવા તો રોગનાં લક્ષણો વધી પણ જાય, પરંતુ ધીમેધીમે શરીરના ઉપરનો કાબૂ યા તો વિશિષ્ટ વ્યાધિ ઉપરનો કાબૂ વધારે મજબૂત થતો જાય છે. વળી, વ્યાધિનો આકસ્મિક હુમલો આધ્યાત્મિક આંતર ઉપાયથી મટાડવો એ પ્રમાણમાં સહેલું છે,— પરંતુ ભવિષ્યને માટે પણ શરીરને વ્યાધિથી મુક્ત બનાવવું વધારે મુસ્કેલ છે. શરીરમાં ઘર કરી બેઠેલા રોગને મટાડવો વધારે કઠિન હોય છે, તથા તાત્કાલિક શારી-રિક વ્યાધિ દૂર થાય છે તેના કરતાં એવો જીર્ણ વ્યાધિ સંપૂર્ણપણે દૂર થવા આનાકાની કરે છે. જ્યાં સુધી શરીર ઉપરનો કાબૂ અપૂર્ણ હોય છે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક શક્તિ-ના પ્રયોગમાં આ બધી અને બીજી પણ અપૂર્ણતાઓની મુસ્કેલીઓ નડે છે.

આંતરશક્તિના પ્રયોગથી રોગને વધતો પણ તમે અટ-કાવી શકો તો તે પણ ઉપયોગી લાભ ગણાય; ત્યાર પછી અભ્યાસવડે એ શક્તિને એટલી સમર્થ બનાવવી કે તે વ્યાધિને મટાડી દઇ શકે. પણ ધ્યાનમાં રાખો કે જ્યાં સુધી

એ શક્તિ સંપૂર્ણપણે કાર્ય કરતી ન હોય ત્યાં સુધી સ્થૂલ ઔષધોપચારની થોડી મદદનો સર્વથા ઇન્કાર કરવાની જરૂર નથી.

*

જ્યારે ચેતનામાં રહેલ કોઇ વસ્તુ દિવ્યશક્તિના કાર્યને પ્રત્યુત્તર ન આપે, યા તો ઉપરછલ્લી રીતે આપે, ત્યારે દવાઓને ન છૂટકાના ઉપાય તરીકે ગણવી જોઇએ. ઘણું ખરું તો સ્થૂલ ભૌતિક ચેતનાનો જ કોઈ ભાગ એ પ્રસંગે દિવ્યશક્તિથી વિમુખ રહે છે,– તો બીજી વખતે જાગ્રત મન, પ્રાણ અને શરીર એ દિવ્યશક્તિના મુક્તિદાયી પ્રભાવ પ્રત્યે ખુલ્લાં હોય છે ત્યારે પણ સાધકની અવચેતના આડે આવે છે. જો અવચેતના પણ દિવ્યશક્તિના કાર્યને પ્રત્યુત્તર આપે તો તેનો લવલેશ સ્પર્શ પણ ચોક્કસ વ્યાધિને મટાડી શકે એટલું જ નહિ પરંતુ વ્યાધિના એ સ્વરૂપને કે પ્રકારને ભવિષ્યને માટે પણ અસંભવિત બનાવી દઇ શકે છે.

*

તમે માંદગી વિષે જે સિદ્ધાંત બાંધ્યો છે તે જોખમકારક માન્યતા છે — કારણકે માંદગી એ દૂર કરવાની વસ્તુ છે, સ્વીકારવાની યા તો ભોગવવાની વસ્તુ નથી. ચેતનામાં એવું કાંઇક જરૂર હોય છે જે માંદગીમાં આનંદ લે છે, માંદગીના દુઃખને બીજાં દુઃખોની પેઠે, સુખના રૂપમાં ફેરવી શકાય છે, કારણકે દુઃખ અને ભોગ એ બન્ને અસલ આનંદનાં અધમ સ્વરૂપો હોઇ એકબીજામાં પરિણત કરી શકાય છે, યા તો એ બન્નેને ઊર્ધ્વગામી કરી એમના અસલી તત્ત્વ

આનંદનું સ્વરૂપ પણ તેમને પ્રાપ્ત કરાવી શકાય છે. વળી એ પણ ખરું છે કે માંદગીને સ્થિરતા, સમતા તથા તિતિક્ષાપૂર્વક સહન કરવાની શક્તિ સાધકમાં હોવી જોઇએ, તથા માંદગી આવી જ છે તો પછી જીવનના અનુભવોની શ્રેણીમાં તેને પણ પ્રાપ્ત કરવાની પોતાને ફરજ પડી છે એમ ગણીને તેની ઓળખ કરવાની શક્તિ પણ સાધકમાં જોઇએ. પરંતુ તેનો સ્વીકાર કરવો, તથા તેમાં આનંદ લેવો એનો અર્થ તો શરીરમાં તેને વધારે લાંબું રહેવામાં સહાય કરવી, અને એમ કરવું બરાબર નથી. કારણકે જેમ કામવાસના, ક્રોધ, ઇર્ષા આદિ પ્રાણમય પ્રકૃતિના વિકારો છે, ભ્રાંતિ, પૂર્વગ્રહો, તથા અસત્ય પ્રત્યે પ્રમાદ વગેરે મનોમય પ્રકૃતિના વિકારો છે, તે જ પ્રમાણે માંદગી એ સ્થૂલ પ્રકૃતિનો વિકાર છે. આ બધી વસ્તુઓનો આપણે છેદ ઉડાવવાનો છે અને તેમનો ઇન્કાર એ તેમને દૂર કરવાની પહેલી શરત છે — અને તેમનો સ્વીકાર કરવાથી તો ઉલટી ઊંધી જ અસર થાય છે.

*

સર્વ પ્રકારના રોગ સ્થૂલ શરીરમાં પ્રકટ થતાં પહેલાં સૂક્ષ્મ ચેતનાના નાડીમય યાને ભૌતિક પ્રાણમય કોશમાં થઇને તથા સૂક્ષ્મ દેહમાં થઇને પસાર થાય છે. જો સાધક સૂક્ષ્મ દેહ વિષે સચેતન હોય, અથવા તો, જો તેનામાં સૂક્ષ્મ ચેતના જાગ્રત થઇ હોય તો માંદગીને તે રસ્તામાંથી અટકાવી દઇ શકે અને શરીરમાં પ્રવેશ કરવા ન દે. પરંતુ સાધક ન જાણે એવી રીતે, અથવા તો તે નિદ્રામાં કે તે અસાવધ હોય ત્યારે ઓચિંતો હુમલો કરીને પણ વ્યાધિ આવી શકે છે.

જ્યારે એ પ્રમાણે થાય ત્યારે શરીરમાં જ્યાં એણે પગપસારો કર્યો હોય તેની સામે લડીને માર્ગ મૂકાવ્યે જ છૂટકો છે. આંતર ઉપાયોથી શરીરનું રક્ષણ એટલું મજબૂત કરી શકાય કે, ઘણા યોગીઓ હોય છે તેમ, સાધક દૈહિક વ્યાધિથી મુક્ત રહે; પરંતુ "વ્યવહારમાં વ્યાધિથી મુક્ત"નો અર્થ વ્યાધિથી "સર્વથા મુક્ત" એવો થતો નથી. વ્યાધિથી એવી નિરપેક્ષ મુક્તિ તો વિજ્ઞાનમય રૂપાંતર સાથે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય, કારણકે વિજ્ઞાનમય ચેતનાની નીચે જે રોગમુક્તિ મળે છે તે અનેક શક્તિઓમાં કાર્ય કરતી એવી એક શક્તિને આભારી હોય છે અને એની સમતુલામાં ભંગ પડવાથી રોગમુક્તિમાં પણ બાધા આવી પડે છે. પરંતુ વિજ્ઞાનમય ચેતનામાં તો એવી રોગમુક્તિ વિજ્ઞાનમય પ્રકૃતિનો સ્વાભાવિક નિયમ જ હોય છે; વિજ્ઞાનમય રૂપાંતરને પ્રાપ્ત થયેલા શરીરમાં રોગથી મુક્તિ આપોઆપ અને પ્રકૃતિ-સિદ્ધ જ હશે.

મનોમય લોક અને બાજી નીચેની ભૂમિકાઓ ઉપર કાર્ય કરનાર યોગશક્તિ અને વિજ્ઞાનમય પ્રકૃતિ યાને શક્તિ એ બે વચ્ચે ભેદ હોય છે. મન તથા શરીરમાં જે સ્થિતિ યોગશક્તિદ્વારા પ્રાપ્ત કરવામાં તથા ધારણ કરવામાં આવે છે તે વિજ્ઞાનમય ચેતનામાં સ્વભાવતઃ સિદ્ધ હોઇ તેને પ્રાપ્ત કરીને ઉત્પન્ન કરવી પડતી નથી, અર્થાત્ તે સ્વયંભૂ અને નિરપેક્ષ હોય છે.

*

